



Regulamentação Europeia sobre *Novel Food*.

Identificação de plantas silvestres comestíveis nacionais como não novo alimento

Rita Carreira Bicho

Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em
Engenharia Alimentar – Qualidade e Segurança Alimentar

Orientadoras: Engenheira Mafalda Cristina G. Antunes dos Santos
Professora Doutora Margarida Moldão Martins

Jurí:

Presidente: Doutora Maria Luísa Louro Martins, Professora Auxiliar do Instituto Superior de Agronomia da Universidade de Lisboa.

Vogais: Doutora Margarida Gomes Moldão Martins, Professora Auxiliar com Agregação do Instituto Superior de Agronomia da Universidade de Lisboa;

Mestre Ana Paula Bico Rodrigues de Matos, Directora de Serviços de Nutrição e Alimentação da Direcção Geral de Alimentação e Veterinária.

AGRADECIMENTOS

À Direção Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV) – Direção de Serviços de Nutrição e Alimentação (DSNA), pelo acolhimento e disponibilização de todos os recursos necessários para a realização deste estágio.

À Eng.^a Mafalda Santos, pela orientação, disponibilidade, paciência, ensinamentos, colaboração e incentivo transmitidos ao longo deste estágio.

À Prof.^a Doutora Margarida Moldão, pelo apoio e motivação, disponibilidade, orientação e sugestões dadas no decorrer de todo o curso de mestrado, incluindo o estágio.

À Dr.^a Marta Borges, à Mestre Ana Paula Bico, ao Dr. Fernando Amaral e a todos os funcionários da DGAV pela simpatia, disponibilidade, palavras de apoio, ensinamentos e motivação prestados no estágio.

À Investigadora Dalila Espírito Santo pela ajuda, disponibilidade e simpatia.

Aos meus colegas de estágio, Cátia, Nuno e Gilda, pelo companheirismo, ensinamentos, paciência, disponibilidade, motivação, amizade e boa disposição.

A todos os professores do Mestrado em Engenharia Alimentar – Qualidade e Segurança Alimentar, do Instituto Superior de Agronomia, da Licenciatura em Biotecnologia da Universidade de Évora e da Universidade da Beira Interior e aos formadores do Curso de Especialização Tecnológica – Especialização em Microbiologia da ETGI – Escola de Tecnologia e Gestão Industrial de AESBUC – Associação para a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica, por todos os ensinamentos, disponibilidade, esclarecimentos prestados ao longo da vida académica.

Ao meus pais e irmã, pelo apoio e esforço infinito, amor e ensinamentos, motivação e dedicação incansável que ofereceram e continuam a dar ao longo de todas as fases da minha vida, com todas as condições para construção de um futuro melhor a nível profissional e pessoal. A eles agradeço tudo o que sou e o que tenho conquistado até hoje.

Ao meu namorado pela paciência, ajuda, carinho e amizade que demonstrou nos momentos bons e menos bons deste estágio e durante a vida académica.

A todos os meus colegas académicos e amigos pelo acompanhamento, ajuda, companheirismo, apoio, força e carinho demonstrado durante estes anos de vida académica e nas várias fases da minha vida.

A todos aqueles que, diretamente e indiretamente, cooperaram para a finalização desta etapa importante na minha vida.

A todos, muito obrigada.

RESUMO

O Regulamento (CE) n.º 258/97, relativo a novos alimentos e ingredientes alimentares, define estes como alimentos/ingredientes alimentares não utilizados significativamente para consumo humano, na Comunidade, antes de 15 de maio de 1997 e estabelece as regras da sua comercialização.

Para provar o estatuto de não novo alimento/não novo ingrediente alimentar é obrigatório demonstrar indícios que sustentem o consumo humano significativo na Comunidade antes de 15 maio de 1997 e de forma continuada após esta data.

Este trabalho teve como objetivo efetuar o levantamento da legislação nacional e das listas indicativas de plantas dos Estados-Membros, no contexto do Regulamento (CE) n.º 258/97. Reunir indícios que sustentem o uso alimentar significativo de plantas silvestres comestíveis nacionais, de forma a comprovar o estatuto de não novo alimento e, assim, verificar que não se encontram no âmbito do regulamento acima mencionado. E ainda, contribuir para a atualização do Catálogo de Novos Alimentos, da Comissão, com a elaboração de um dossier de consumo humano significativo para cada planta silvestre comestível nacional selecionada.

Identificou-se a existência de listas indicativas de plantas na Alemanha, Bélgica, Dinamarca, Filândia, França e Itália. Das 70 plantas silvestres comestíveis nacionais pesquisadas, passíveis de entrar para o Catálogo de Novos Alimentos, 50 plantas não constam como alimento em nenhuma das listas anteriormente referidas. Foram pesquisadas as evidências de uso alimentar significativo de 5 plantas selecionadas, devido ao seu valor gastronómico e comercial em Portugal, de entre as 50 identificadas (*Asparagus aphyllus* L., *Asparagus acutifolius* L., *Rumex crispus* L., *Quercus rotundifolia* Lam. e *Corema album* (L.) D.Don). Foi ainda elaborado um dossier de consumo humano significativo para as 4 primeiras espécies referidas. A espécie *Corema album* (L.) D.Don carece de evidências suficientes para comprovar o estatuto de alimento. Futuramente, seria importante completá-las com entrevistas a idosos no litoral nacional.

Palavras-chave: regulamentação; novos alimentos e ingredientes alimentares; não novos alimentos; plantas silvestres comestíveis.

ABSTRACT

The Regulation (EC) No 258/97, concerning novel foods and novel food ingredients, defines these as foods/food ingredients not significantly used for human consumption, in the Community, before 15 May 1997 and establishes the trading rules.

To prove the status of not novel food/ not novel food ingredient is necessary to demonstrate evidences to support the significant human consumption in the Community before 15 May 1997 and continuously after this date.

This work has as objective to perform a survey of the national legislation and the indicative lists of plants of the Member States, in the context of Regulation (EC) No 258/97. To gather evidences that support the significant food use of national edible wild plants, in order to prove the status of not novel food and verify that they aren't in the context of the Regulation mentioned above. And yet, to contribute to the update of the Novel Food Catalogue, of the Commission, with the elaboration of a significant human consumption dossier for each national edible wild plant selected.

Was identified the existence of indicative lists of plants in Germany, Belgium, Denmark, Finland, France and Italy. From the 70 national edible wild plants researched, to potentially join the Novel Food Catalogue, 50 plants aren't referenced as food in any of the indicative lists previously mentioned. The evidence of significant food use were surveyed of 5 selected plants, due to their culinary and commercial value in Portugal, among the 50 identified (*Asparagus aphyllus* L., *Asparagus acutifolius* L., *Rumex crispus* L., *Quercus rotundifolia* Lam. and *Corema album* (L.) D. Don). It was also elaborate a significant human consumption dossier for the first 4 referred species. The specie *Corema album* (L.) D. Don doesn't have enough evidence to prove the status of food. In the future, it will be important to complete them interviewing elderly in country's coastline.

Key-words: regulation; novel foods and novel food ingredients; not novel food; edible wild plants.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos.....	II
Resumo	III
Abstract.....	IV
Índice Geral	V
Índice de Figuras	VI
Índice de Tabelas	VI
Índice de Abreviaturas.....	VI
1. Introdução e objetivos	1
2. Enquadramento teórico	2
2.1. Novos alimentos e ingredientes alimentares.....	2
2.1.1. Definição e regulamentação.....	2
2.1.1.1. Aplicação da regulamentação	7
2.1.1.2. Proposta de revisão da regulamentação.....	7
2.1.2. Listas indicativas abrangidas pela regulamentação.....	9
2.1.3. Visão global dos novos alimentos e ingredientes alimentares.....	10
2.2. Estatuto de não novo alimento ou não novo ingrediente alimentar	12
2.3. Plantas silvestres comestíveis.....	15
2.4. Suplementos alimentares	21
3. Levantamento da legislação europeia sobre novos alimentos e ingredientes alimentares e suplementos alimentares.....	23
3.1. Metodologia	23
3.2. Resultados e discussão.....	23
4. Elaboração de dossiers de plantas silvestres comestíveis nacionais de consumo humano significativo	30
4.1. Metodologia	30
4.2. Resultados e discussão.....	30
5. Considerações finais e perspetivas futuras.....	78
6. Referências bibliográficas	80
7. Anexos.....	100
7.1. Anexo I - Dossier de consumo humano significativo da espécie <i>Rumex crispus</i> L.....	100

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Processo de autorização e notificação para alimentos e ingredientes alimentares de acordo com o Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro.	6
Figura 2 – Exemplar de <i>Quercus rotundifolia</i> Lam. (à esquerda) e da sua bolota (à direita).	16
Figura 3 – Exemplar de <i>Rumex crispus</i> L.. (Fonte: Biorede, 2005).	18
Figura 4 – Exemplar de <i>Asparagus acutifolius</i> L. (à esquerda) e <i>Asparagus aphyllus</i> L. (à direita). .	19
Figura 5 – Distinção entre os cladódios da espécie <i>Asparagus acutifolius</i> L. (à esquerda) e <i>Asparagus aphyllus</i> L. (à direita).	20
Figura 6 – Exemplar de <i>Corema album</i> (L.) D.Don (à direita) e o seu fruto (à esquerda).	20
Figura 7 – Número de plantas, de entre as 70 consumidas em Portugal e pesquisadas, existente em cada lista nacional indicativa de plantas, tendo em conta o Regulamento (CE) n.º258.	52

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Classificação dos produtos existentes no Catálogo de Novos Alimentos.	9
Tabela 2 – Resumo do levantamento da legislação europeia sobre suplementos alimentares e novos alimentos e ingredientes alimentares, das listas nacionais indicativas de plantas, fungos e substâncias e de páginas <i>web</i> de diretórios, avisos, notificações.	24
Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal.	31
Tabela 4 – Identificação da(s) parte(s) de cada planta silvestre comestível consumidas em Portugal e respetivo estatuto nas listas nacionais indicativas de plantas.	54
Tabela 5 – Resumo das evidências apresentadas para os turriões de <i>Asparagus aphyllus</i> L. (espargo-bravo-maior) e <i>Asparagus acutifolius</i> L. (espargo-bravo-menor).....	61
Tabela 6 – Resumo das evidências apresentadas para as folhas de <i>Rumex crispus</i> L..	65
Tabela 7 – Resumo das evidências apresentadas para o fruto de <i>Quercus Rotundifolia</i> Lam..	68

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

AESA (do inglês EFSA) – Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos

DGAV – Direção Geral de Alimentação e Veterinária

DGAV-DSNA – Direção Geral de Alimentação e Veterinária - Direção de Serviços de Nutrição e Alimentação

FOSHU – *Food for Specified Health Uses*

GRAS – *Generally Re As Safe*

1. INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

Visto que é da responsabilidade do operador económico garantir que o alimento que pretende colocar no mercado não é um novo alimento e/ou não contém um novo ingrediente alimentar, existem documentos que os orientam. As informações fornecidas por estes documentos devem ser usadas sem prejuízo das decisões que possam ser adotadas pelos Estados-Membros ou pela Comissão Europeia.

O Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, relativo aos novos alimentos e ingredientes alimentares define-os como alimentos ou ingredientes alimentares não utilizados significativamente para consumo humano, na Comunidade Europeia, antes de 15 de maio de 1997 e estabelece as regras para os poder colocar no mercado.

A tradição do consumo de plantas silvestres, apesar de ter diminuído, não desapareceu totalmente e muitos estudos revelam os seus benefícios nutricionais e funcionais. A sua aquisição pode revelar-se mais económica em relação aos produtos hortícolas comumente comercializados e o seu consumo permite uma maior diversificação e criatividade gastronómica, contribuindo para uma maior ingestão de produtos hortícolas.

É favorável que os Estados-Membros alarguem o seu conhecimento acerca da existência e utilização de plantas silvestres comestíveis, quer pelos seus benefícios alimentares, quer pela possível inovação e desenvolvimento de novos produtos alimentares.

O presente trabalho, realizado nas instalações da Divisão de Nutrição Humana da Direção Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV), teve como objetivo efetuar o levantamento da legislação europeia e das listas indicativas de plantas que alguns Estados-Membros têm adotadas, tendo em conta o Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, relativo a novos alimentos e ingredientes alimentares. Também teve como objetivo reunir indícios que sustentam o uso alimentar significativo de plantas silvestres comestíveis nacionais, de modo a comprovar que não são novos alimentos, e que como tal não se encontram no âmbito do Regulamento (CE) n.º 258/97. E ainda, contribuir para a atualização do Catálogo de Novos Alimentos, da Comissão Europeia, com a elaboração de um dossier de consumo humano significativo para cada planta silvestre comestível nacional selecionada.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1. NOVOS ALIMENTOS E INGREDIENTES ALIMENTARES

2.1.1. DEFINIÇÃO E REGULAMENTAÇÃO

Desde maio de 1997 que a autorização e utilização de novos alimentos e ingredientes alimentares estão reguladas pelo Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, relativo a novos alimentos e ingredientes alimentares. Este regulamento é complementado pelo Regulamento (CE) n.º 1852/2001 da Comissão, de 20 de setembro, que estabelece as normas específicas para disponibilizar ao público determinada informação e para a proteção de dados.

O Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, define novos alimentos e ingredientes alimentares como alimentos ou ingredientes alimentares que não tenham sido utilizados para consumo humano de forma significativa na Comunidade antes de 15 de maio de 1997, aquando da entrada em vigor do Regulamento, e que se incluam numa das seguintes categorias:

- Alimentos e ingredientes alimentares com uma estrutura molecular primária nova ou intencionalmente alterada;
- Alimentos e ingredientes alimentares que consistam em ou tenham sido isolados a partir de microrganismos, fungos ou algas;
- Alimentos e ingredientes alimentares que consistam em ou tenham sido isolados a partir de plantas e ingredientes alimentares isolados a partir de animais, exceto os alimentos e ingredientes alimentares obtidos por meio de práticas de multiplicação ou de reprodução tradicionais, cujos antecedentes sejam seguros no que se refere à utilização como géneros alimentícios;
- Alimentos e ingredientes alimentares que tenham sido objeto de um processo de fabrico não utilizado correntemente, se esse processo conduzir, em termos de composição ou estrutura dos alimentos ou ingredientes alimentares, a alterações significativas do seu valor nutritivo, metabolismo ou teor de substâncias indesejáveis.

De acordo com o Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, os novos alimentos ou ingredientes alimentares não devem apresentar riscos para a saúde, induzir o consumidor em erro e diferir dos alimentos e ingredientes alimentares que estejam destinados a substituir, de tal forma que o seu consumo normal possa implicar, em termos nutritivos, uma desvantagem para o consumidor.

Este regulamento não é aplicável a alimentos destinados unicamente a utilizações tecnológicas, designadamente aditivos alimentares, aromatizantes destinados a ser utilizados em géneros alimentícios, solventes de extração usados na produção de géneros alimentícios e enzimas alimentares, uma vez que a sua avaliação e autorização têm regulamentação específica.

De acordo com o Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, para a colocação no mercado de um novo alimento existem dois tipos de procedimentos diferentes: a autorização e a notificação.

O processo de **autorização** inicia-se com a apresentação do pedido por parte do requerente (responsável pela colocação no mercado comunitário, por exemplo, uma empresa que pretende usar o alimento) ao Estado-Membro onde o alimento/ingrediente alimentar irá ser comercializado pela primeira vez e transmitirá, simultaneamente, uma cópia do pedido à Comissão Europeia. Em Portugal, a autoridade competente pela receção do pedido de autorização é a Direção-Geral de Alimentação e Veterinária – DGAV (DGAV, 2015a; European Commission, 2015a). Após a receção do pedido, o Estado-Membro garantirá a realização de um relatório de avaliação preliminar, comunicando à Comissão Europeia qual organismo competente que avaliará o alimento/ingrediente alimentar. Em alternativa, o Estado-Membro pode solicitar à Comissão Europeia que contate outro Estado-Membro, para que o relatório seja elaborado por um dos organismos competentes em matéria de avaliação de géneros alimentícios desse Estado-Membro. Em Portugal, os organismos competentes para a avaliação dos alimentos ou ingredientes alimentares são: o Instituto de Biologia Experimental e Tecnológica – IBET, o Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária – INIAV, a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica – ASAE e a Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa – FFUL (European Commission, 2015a). O organismo competente elaborará o relatório de avaliação preliminar num prazo de três meses a contar da data de receção do pedido. Seguidamente, o Estado-Membro em questão enviará sem demora à Comissão Europeia o relatório, e esta transmiti-lo-á aos restantes Estados-Membros. No prazo de sessenta dias, a Comissão Europeia e os Estados-Membros poderão apresentar observações ou objeções fundamentadas em relação à comercialização do alimento ou do ingrediente alimentar em questão, ou à apresentação ou rotulagem. Estas serão enviadas à Comissão, para que esta as comunique aos Estados-Membros. O requerente pode proceder à colocação no mercado do alimento ou ingrediente alimentar sempre que a avaliação complementar não tenha sido requerida e não tenha sido formulada qualquer objeção fundamentada e após o Estado-Membro que recebeu o pedido lhe dirija a carta de autorização. Caso sejam apresentadas objeções fundamentadas, o requerente tem a oportunidade de responder a cada uma. Se as objeções forem atenuadas pelas explicações complementares apresentadas pelo requerente a contento dos Estados-Membros e da Comissão Europeia, será redigida pela Comissão uma decisão de execução, que será adotada de acordo com as medidas propostas pela Comissão Europeia no seio do Comité Permanente da Cadeia Alimentar e da Saúde Animal. Se, pelo contrário, o requente não responder às objeções, as explicações a estas não forem suficiente ou caso seja requerida avaliação complementar, a AESA (Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos) é solicitada a emitir uma opinião. Com base na opinião emitida pela AESA, a Comissão redige uma decisão de execução que deve ser adotada de acordo com as medidas propostas pela Comissão Europeia no seio do Comité Permanente da Cadeia Alimentar e da Saúde Animal. A decisão definirá o domínio de aplicação da autorização desta e especificará, se for caso disso, as condições de utilização, a designação, as características e os requisitos de rotulagem do alimento ou do ingrediente alimentar em questão. A Comissão Europeia informará com a maior rapidez o requerente da decisão tomada e esta será publicada no *Jornal Oficial*

das Comunidades Europeias. A Decisão de autorização de colocação no mercado do alimento ou ingrediente alimentar destina-se à empresa requerente e o poderá comercializar na União Europeia (Coppens e Pettman, 2014; Kinnunen, 2013; Verhagen *et al.*, 2009; Wendelin, 2009).

A Recomendação da Comissão n.º 97/618/CE, de 29 de julho, deve ser seguida na elaboração e apresentação dos pedidos de colocação no mercado de novos alimentos e ingredientes alimentares, relativamente aos aspetos científicos e à elaboração dos relatórios de avaliação preliminar (DGAV, 2015a; Putten *et al.*, 2011).

O procedimento de **notificação** é um processo simplificado para o uso de novos alimentos e ingredientes alimentares. Este aplica-se apenas a alimentos e ingredientes alimentares que consistam em ou tenham sido isolados a partir de microrganismos, fungos ou algas ou que tenham sido isolados a partir de plantas e ingredientes alimentares isolados a partir de animais, exceto os alimentos e ingredientes alimentares obtidos por meio de práticas de multiplicação ou de reprodução tradicionais, cujos antecedentes sejam seguros no que se refere à utilização como género alimentícios. Estes alimentos e ingredientes alimentares devem ser substancialmente equivalentes aos já existentes no que diz respeito à composição, valor nutritivo, metabolismo, utilização prevista e teor de substâncias indesejáveis, com base em evidências científicas ou com base num parecer emitido pelo organismo competente. O requerente terá que notificar a Comissão Europeia da colocação no mercado do alimento ou ingrediente alimentar, tendo esta notificação que ser acompanhada dos elementos referidos anteriormente. A Comissão Europeia enviará aos Estados-Membros uma cópia da notificação no prazo de sessenta dias bem como, a pedido de um Estado-Membro, uma cópia dos elementos. O resumo das notificações será publicado anualmente pela Comissão na série C do *Jornal Oficial das Comunidades Europeias*. Existem três "tipos" notificação: quando se coloca no mercado um alimento que já é novo alimento/alimento autorizado, quando se pretende colocar no mercado um alimento que se assemelha a um novo alimento ou ingrediente alimentar autorizado e quando um novo alimento é visto como sendo equivalente a um alimento ou ingrediente já existente (AESAN, 2015).

Os processos de autorização e notificação anteriormente enunciados estão representados de forma esquemática na Figura 1.

Sem prejuízo dos requisitos gerais da legislação europeia relativa à rotulagem dos géneros alimentícios, os novos alimentos e ingredientes alimentares têm requisitos específicos suplementares para informar o consumidor final de qualquer característica ou propriedade alimentar, como a composição, o valor nutritivo ou os efeitos nutricionais e o uso a que se destina o alimento, que torne o novo alimento e ingrediente alimentar não equivalente a um alimento já existente; da presença de substâncias que não estejam presentes no alimento ou ingrediente alimentar equivalente já existente e que possam ter implicações para a saúde de determinados setores da população ou que suscitem reservas de ordem ética (Camilo, 2008).

Caso um Estado-Membro tenha motivos precisos para considerar que o uso de um alimento ou de um ingrediente alimentar, conforme o Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, constitui um risco para a saúde humana ou para o ambiente, na sequência

de novas informações ou de uma reavaliação das informações existentes, poderá restringir temporariamente ou suspender a comercialização e utilização do referido alimento ou ingrediente alimentar no seu território, tendo que informar a Comissão Europeia e os restantes Estados-Membros e apresentar os motivos da sua decisão. As medidas adequadas serão adotadas pelo Comité Permanente da Cadeia Alimentar e da Saúde Animal após a examinação da Comissão Europeia.

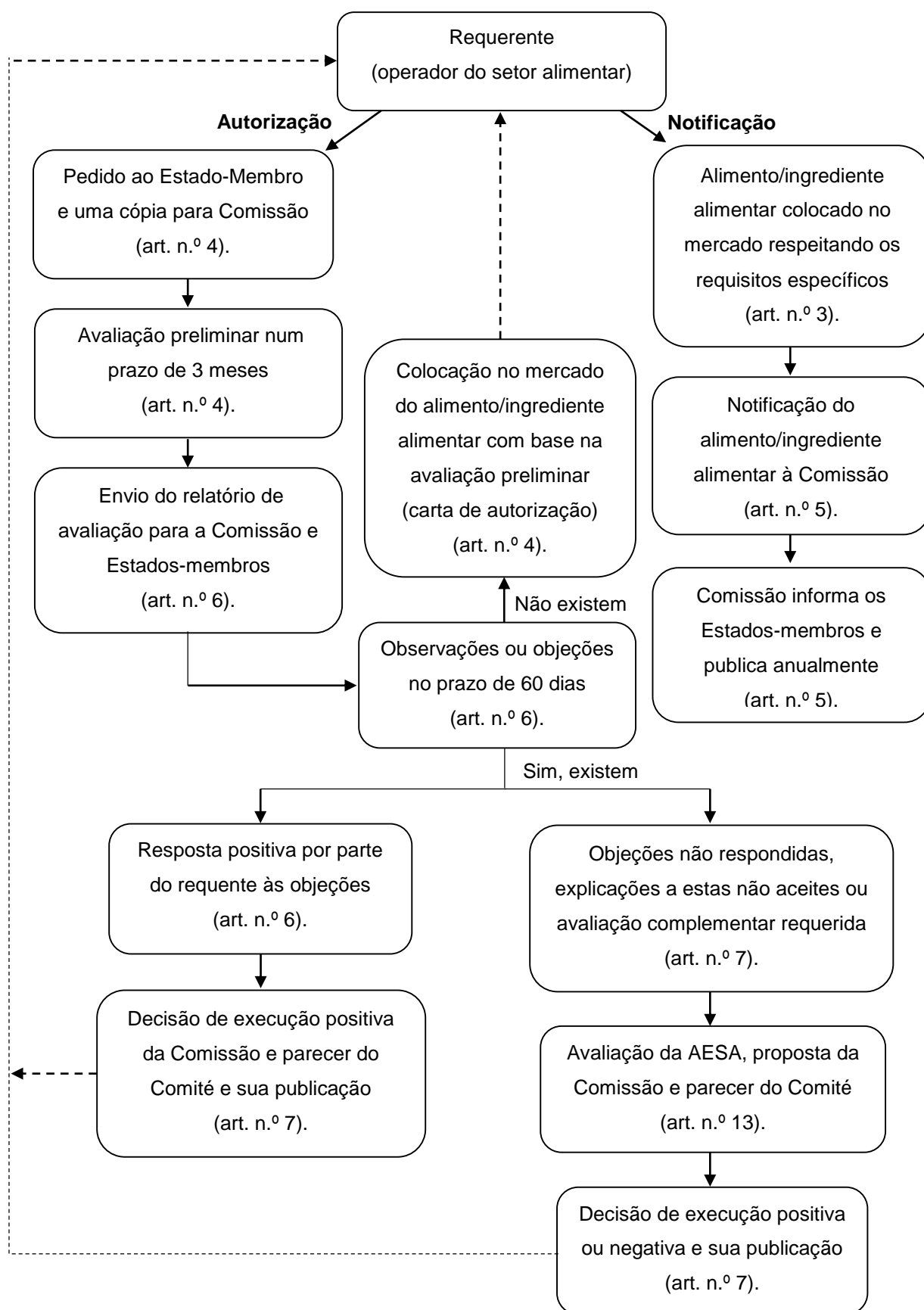


Figura 1 – Processo de autorização e notificação para alimentos e ingredientes alimentares de acordo com o Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Concelho, de 27 de janeiro.

2.1.1.1. APLICAÇÃO DA REGULAMENTAÇÃO

Desde a entrada em vigor do Regulamento (CE) n.º 258/97, em 1997, até meados de julho de 2015 já houve lugar a 183 pedidos de autorização (aplicações) de colocação no mercado de novos alimentos e ingredientes alimentares. Da totalidade das aplicações, 8 correspondem a géneros alimentícios e alimentos para animais geneticamente modificados, tendo em conta o Regulamento (CE) n.º 1829/2003 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 22 de setembro, que atualmente já não estão no âmbito do Regulamento (CE) n.º 258/97 (European Commission, 2015b).

Até meados de julho de 2015, a Comissão Europeia recusou um total de 3 pedidos de autorização de novos alimentos ou ingredientes alimentares. No mesmo período, cerca de 58 aplicações ainda se encontravam em estudo, 69 aplicações foram autorizadas como novos alimentos ou ingredientes alimentares por decisões da Comissão Europeia, cerca de 14 novos alimentos ou ingredientes alimentares foram colocados no mercado por via de carta de autorização, 30 foram retirados durante a avaliação e 1 foi identificado como não novo alimento ou ingrediente alimentar (European Commission, 2015c).

Quanto ao processo de notificação, ocorreram cerca de 343 notificações, onde cerca de 13 correspondem a géneros alimentícios e alimentos para animais geneticamente modificados, abrangidos atualmente pelo Regulamento (CE) n.º 1829/2003 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 22 de setembro (European Commission, 2015d).

Como exemplos de novos alimentos autorizados, evidenciam-se o sumo de noni (bebida tradicionalmente consumida em países não pertencentes à União Europeia), os óleos e produtos lácteos enriquecidos com fitoesteróis/fitoestanois para reduzir o colesterol (alimentos produzidos através de recentes inovações tecnológicas), o sumo de fruta fabricado a elevadas pressões (alimento derivado de novos processos de produção), entre outros como o salatrim, preparação de dextrano, fosfolípidos de gema de ovo. Como exemplos do processo simplificado de notificação, destacam-se as notificações relativas aos fitosteróis, ao sumo de noni e ao óleo de argan (Camilo, 2008, European Commission, 2015b).

2.1.1.2. PROPOSTA DE REVISÃO DA REGULAMENTAÇÃO

Com a finalidade de melhorar e dar coerência à legislação existente sobre o tema novos alimentos e ingredientes alimentares, a Comissão Europeia anunciou, no Livro Branco sobre a segurança dos alimentos, de 12 de Janeiro de 2000, as suas intenções de analisar a aplicação da legislação alimentar e efetuar as adaptações necessárias à legislação existente, com base nas conclusões do relatório sobre a aplicação do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro (Camilo, 2008; Comissão das Comunidades Europeias, 2000).

A intenção da Comissão foi em parte concretizada mediante a adoção do Regulamento (CE) n.º 1829/2003 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 22 de setembro, relativo aos géneros alimentícios e alimentos para animais geneticamente modificados, que estavam incluídos no Regulamento (CE) n.º

258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, e que passaram a estar excluídos deste último (Camilo, 2008; Gulati, Ottaway e Coppens, 2014).

A 14 de janeiro de 2008, a Comissão apresentou uma proposta de alteração do Regulamento relativo a novos alimentos. Os debates legislativos no âmbito do processo legislativo ordinário focaram essencialmente as disposições aplicáveis aos nanomateriais, à clonagem de animais para produção de alimentos e aos alimentos tradicionais de países terceiros, bem como aos critérios a aplicar para a avaliação e a gestão dos riscos e o procedimento de autorização de novos alimentos em conformidade com o Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia (Tratado de Lisboa). Os debates chegaram a um impasse relativamente a um certo número de questões, em especial as ligadas à clonagem de animais, e em 2011, o comité de conciliação não chegou a um acordo final e a proposta não foi adotada pelo legislador da União (Comissão Europeia, 2008 e 2013).

A Comissão considera que as questões relativas à clonagem de animais de criação devem ser abordadas numa proposta separada, com base numa avaliação de impacto. Assim, em 2013, a Comissão apresentou uma proposta de regulamento que limita-se, portanto, à segurança dos novos alimentos e tem por base o acordo geral alcançado no âmbito do processo de conciliação (Comissão Europeia, 2013).

Esta nova proposta pretende simplificar e integrar o processo regulatório, reduzindo assim os encargos administrativos e melhorando a competitividade da indústria alimentar europeia, garantindo, simultaneamente, a segurança dos alimentos, mantendo um elevado nível de proteção da saúde pública e tendo em conta aspetos globais (Comissão Europeia, 2013).

As medidas propostas reduzirão a sobrecarga administrativa, bem como a duração e o custo do procedimento de autorização para a indústria alimentar (18 meses em vez de 3 anos, que é a média atual). As medidas também facilitarão o acesso no mercado da UE aos alimentos tradicionais de países terceiros, mediante a criação de um procedimento simplificado e mais proporcionado. (Comissão Europeia, 2013).

Na proposta do novo regulamento, os novos alimentos devem ser submetidos a uma avaliação de segurança e a autorização através de um procedimento totalmente harmonizado. As definições são clarificadas e atualizadas. Os nanomateriais que se destinam a utilizações alimentares devem ser avaliados e autorizados, antes de serem colocados no mercado da EU, ao abrigo do novo regulamento. O atual sistema de autorizações individuais será substituído por autorizações genéricas e o chamado procedimento de notificação, baseado na equivalência substancial, é suprimido, uma vez que as autorizações se tornam diretamente genéricas; esta medida evitará a reapresentação de novos pedidos por outras empresas para o mesmo novo alimento e prevê-se que venham a beneficiar, em especial, as pequenas e médias empresas; contudo, no sentido de se manter um incentivo ao desenvolvimento de alimentos realmente inovadores, é introduzido um regime de “proteção de dados” com a concessão de uma autorização ligada ao requerente durante um período máximo de 5 anos. Os novos alimentos já autorizados continuarão a ser comercializados e serão incluídos na lista da União de novos alimentos. No caso dos alimentos tradicionais de países terceiros, é introduzida uma avaliação da

segurança e uma gestão do risco, com base num historial de utilização segura dos alimentos; se o requerente demonstrar um historial de utilização segura dos alimentos durante, pelo menos, 25 anos, e se os Estados-Membros ou a AESA não apresentarem objeções de segurança fundamentadas com base em dados científicos, o alimento pode ser incluído na lista da União, mas caso sejam apresentadas objeções de segurança fundamentadas, é exigida uma avaliação da AESA seguida de um procedimento de autorização da UE, à semelhança do procedimento normal de autorização, mas com prazos mais curtos (Comissão Europeia, 2013).

2.1.2. LISTAS INDICATIVAS ABRANGIDAS PELA REGULAMENTAÇÃO

Existem listas indicativas que classificam produtos de modo a orientar e a facilitar a avaliação e a decisão do uso como alimento ou ingrediente alimentar. As listas mais utilizadas na União Europeia são o Catálogo de Novos Alimentos e a Lista de plantas alimentares EuroFIR-NETTOX.

O Catálogo de Novos Alimentos lista produtos de origem animal e vegetal e outras substâncias com base nas informações trocadas e discutidas entre os Estados-Membros e a Comissão Europeia na esfera do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro. Este pode ser consultado na página web da Comissão Europeia em http://ec.europa.eu/food/food/biotechnology/novelfood/nfnetweb/mod_search/index.cfm (European Commission, 2015e).

Este Catálogo é uma lista não exaustiva que serve como orientação para se saber se o alimento ou ingrediente alimentar em causa vai ou não necessitar de uma autorização ao abrigo do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro. Este é também uma lista aberta, no sentido em que o seu conteúdo pode ser modificado através de novas informações fornecidas ou estudos realizados pelos Estados-Membros e fornecidos à Comissão Europeia (DGAV, 2015a; European Commission, 2015e).

No Catálogo de Novos Alimentos consta uma classificação informativa para cada alimento/ingrediente alimentar nele existente (Tabela 1).

Tabela 1 – Classificação dos produtos existentes no Catálogo de Novos Alimentos.

(Adaptado de: European Commission, 2015e)





Símbolo	Classificação
	O alimento/ingrediente alimentar está no mercado como um alimento ou ingrediente alimentar e é consumido em grau significativo antes de 15 de maio de 1997. Assim, a sua disponibilidade no mercado não tem em conta o Regulamento (CE) n.º 258/97. No entanto, pode existir legislação específica em cada Estado-Membro que restrinja a sua colocação no mercado como alimento ou ingrediente alimentar. Portanto, é recomendável verificar com as autoridades nacionais competentes.
	De acordo com informações disponíveis às autoridades competentes dos Estados-Membros, este alimento/ingrediente alimentar foi usado apenas como ou em suplementos alimentares antes de 15 de maio de 1997. Quaisquer outras utilizações alimentares deste alimento/ingrediente alimentar têm que ser autorizados nos termos do Regulamento relativo a novos alimentos e ingredientes alimentares.

Tabela 1 – Classificação dos produtos existentes no Catálogo de Novos Alimentos (continuação).
(Adaptado de: European Commission, 2015e)

Símbolo	Classificação
	Existiu um pedido de informação relativo ao alimento/ingrediente alimentar para averiguar se este necessita de autorização ao abrigo do Regulamento relativo a novos alimentos e ingredientes alimentares. De acordo com as informações disponíveis para as autoridades competentes dos Estados-Membros, este alimento/ingrediente alimentar não foi usado como um alimento ou ingrediente alimentar antes de 15 de maio de 1997. Portanto, antes da sua colocação no mercado da UE como um alimento ou ingrediente alimentar uma avaliação da segurança no âmbito do Regulamento relativo a novos alimentos e ingredientes alimentares é necessária.
	Existiu um pedido de informação relativo ao alimento/ingrediente alimentar para averiguar se este necessita de autorização ao abrigo do Regulamento relativo a novos alimentos e ingredientes alimentares. Informação adicional é necessária.

A lista de plantas EuroFIR-NETTOX é um projeto da União Europeia que disponibiliza a informação botânica/micológica das cerca de 325 plantas e fungos utilizados para consumo humano na Europa, sendo uma extensão e revisão da lista de plantas NETTOX, que continha informações sobre plantas e cogumelos comestíveis encontrados no mercado europeu até 1997. Além da informação botânica/micológica, esta lista contém também as sinónimas, a família, a parte utilizada, notas sobre a parte usada e algumas observações, assim como o nome vulgar em 15 línguas europeias (inglês, búlgaro, dinamarquês, holandês, finlandês, francês, alemão, grego, islandês, italiano, norueguês, português, polonês, espanhol e sueco) (Kinnunen, 2013; Pilegaard *et al.*, 2007).

A lista de plantas EuroFIR-NETTOX é utilizada pelos Estados-Membros como uma lista indicativa de referência de plantas e fungos com consumo humano significativo antes 15 de maio de 1997, auxiliando quando é necessário decidir se um alimento se enquadra ou não no âmbito do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro (Kinnunen, 2013; Pilegaard *et al.*, 2007).

Salienta-se que os países da União Europeia podem limitar a comercialização de um alimento, mesmo estando inserido nas listas, através de legislação nacional. Assim, o requerente deve abordar as autoridades competentes do Estado-Membro onde pretende introduzir o alimento.

2.1.3. VISÃO GLOBAL DOS NOVOS ALIMENTOS E INGREDIENTES ALIMENTARES

A regulamentação, bem como o tema novos alimentos e ingrediente alimentares, não apresenta muita harmonização dentro e fora da União Europeia, observando-se a falta de uma definição comum.

Na União Europeia, Austrália e Nova Zelândia, Brasil, Canadá, China e na Suíça, por exemplo, os novos alimentos/ingredientes alimentares são definidos e regulamentados de forma específica. Embora existam diferenças entre eles, todos exigem aprovação ou notificação antes da sua comercialização. A maioria destes países baseia-se num modelo de avaliação de risco ou de segurança para garantir a segurança alimentar. No entanto, na Argentina, Japão, Estados Unidos da América e no México, os novos alimentos/ingredientes alimentares não são definidos nem regulamentados (Magnuson *et al.*, 2013; Putten *et al.*, 2011).

No Canadá, um novo alimento/ingrediente alimentar é definido como:

- a) substância, inclusive microrganismo, que não tenha histórico de utilização segura como alimento;
- b) alimento que tenha sido manufaturado, preparado, preservado ou embalado por processo que
 - i. não tenha sido previamente aplicada a esse alimento, e
 - ii. provoca no alimento modificações substanciais; e
- c) alimento derivado de planta, animal ou microrganismo que foi geneticamente modificado de tal modo que:
 - i. a planta, animal ou microrganismo exibe características que nunca foram observadas antes nesta planta, animal ou microrganismo;
 - ii. a planta, animal ou microrganismo não exibe mais características que eram antes observadas nessa planta, animal ou microrganismo; ou
 - iii. uma ou mais características da planta, animal, ou microrganismo não se enquadram mais no âmbito previsto para a planta, animal ou microrganismo.

A legislação do Canadá, contrariamente à legislação da União Europeia, inclui os organismos geneticamente modificados e refere-se a um histórico de utilização segura (Constable *et al.*, 2007; Health Canada, 2013; Magnuson *et al.*, 2013; Putten *et al.*, 2011; Wendelin, 2009).

A Austrália e a Nova Zelândia possuem um código alimentar próprio - *Australia New Zealand Food Standards Code*. O órgão governamental *FSANZ - Food Standards Australia New Zealand* é o responsável pela avaliação dos novos alimentos e ingredientes alimentares que são regulamentados pelo *Standard 1.5.1 – Novel Foods* (Australian Government, 2013; Constable *et al.*, 2007; Magnuson *et al.*, 2013; Putten *et al.*, 2011; Wendelin, 2009). Segundo o ponto 1.5.1 do diploma apontado anteriormente, um alimento não tradicional é um alimento que não tem um histórico de consumo humano na Austrália ou na Nova Zelândia, assim como uma substância derivada de um alimento ou qualquer outra substância ou a fonte de onde esta deriva (Australian Government, 2013; Constable *et al.*, 2007; Putten *et al.*, 2011; Wendelin, 2009). Novo alimento/ingrediente alimentar é definido como um alimento não tradicional e requer uma avaliação das considerações de saúde pública e de segurança, tendo em conta: o potencial de efeitos adversos em seres humanos, ou na composição ou na estrutura do alimento/ingrediente alimentar, ou o processo pelo qual o alimento/ingrediente alimentar foi preparado, ou a fonte a partir da qual ele deriva, ou os padrões e os níveis de consumo do alimento, ou quaisquer outras questões pertinentes (Australian Government, 2013; Constable *et al.*, 2007; Wendelin, 2009). Os organismos geneticamente modificados são regulamentados por outro ponto localizado no mesmo diploma, contrariamente à legislação da União Europeia que possui um regulamento específico acerca deste tema (Australian Government, 2013; Constable *et al.*, 2007; Putten *et al.*, 2011; Wendelin, 2009).

Na China, o conceito de novo alimento/ingrediente alimentar foi introduzido pelo Ministério da Saúde através das Medidas Administrativas de Higiene dos Novos Alimentos implementadas em 1990, tendo sido substituída em 2007 pelas Medidas Administrativas dos Novos Alimentos. Novos alimentos/ingredientes alimentares são, segundo este organismo:

- a) animais, plantas e microrganismos que não são consumidos tradicionalmente na China;
- b) alimentos derivados de animais, plantas e microrganismos e não tradicionalmente consumidos na China;
- c) novas variedades de microrganismos usados durante o processamento de alimentos; e
- d) alimentos, dos quais a sua composição ou estrutura original é modificada pela adoção de nova técnica durante o fabrico (Magnuson *et al.*, 2013; Wendelin, 2009).

No geral, a abordagem chinesa sobre novos alimentos/ingredientes alimentares é semelhante à abordagem da União Europeia. Porém, foca-se na autodisciplina e responsabilidade principal das empresas, tem também intenção de simplificar os procedimentos de aprovação, que são regra geral complexos (Wendelin, 2009).

Na Suíça, o diploma *Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung* (LGV) contém uma lista das 19 categorias de géneros alimentícios autorizados neste país. Um alimento/ingrediente alimentar é considerado novo quando não atende aos requisitos de uma das categorias, tendo que passar por um procedimento de autorização, descrito neste diploma (BLV, 2015; Wendelin, 2009).

O Japão não tem regulamentação referente a novos alimentos e ingredientes alimentares. Este país define alimentos para uso específico na saúde (FOSHU – *Food for Specified Health Uses*) como alimentos que contenham ingredientes com funções para a saúde e oficialmente aprovado para reivindicar seus efeitos fisiológicos no corpo humano (Magnuson *et al.*, 2013; Ministry of Health, Labour and Welfare, 2015; Wendelin, 2009).

Os Estados Unidos da América também não têm legislação no âmbito dos novos alimentos e ingredientes alimentares. Este país define que qualquer substância intencionalmente adicionada aos alimentos que não tenha estatuto GRAS (*Generally Re As Safe*) está sujeita a revisão e aprovação de pré-comercialização pela FDA - *U.S. Food and Drug Administration*, devendo ser sujeita a uma avaliação de segurança. O estatuto de GRAS classifica qualquer substância geralmente reconhecida, entre peritos qualificados, como tendo sido adequadamente demonstrado ser segura nas condições do seu uso pretendido (Constable *et al.*, 2007; FDA, 2015; Putten *et al.*, 2011; Wendelin, 2009).

2.2. ESTATUTO DE NÃO NOVO ALIMENTO OU NÃO NOVO INGREDIENTE ALIMENTAR

Para provar que um alimento ou ingrediente alimentar é um não novo alimento ou um não novo ingrediente alimentar é necessário comprovar o seu consumo humano significativo, na Comunidade Europeia, antes de 15 de maio de 1997, aquando da entrada em vigor do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, ou seja, o produtor, importador ou qualquer outra pessoa responsável pela colocação de um alimento/ingrediente alimentar no mercado da União Europeia deve fornecer às autoridades competentes as informações necessárias que comprovem que este não se insere no âmbito do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro (European Commission, 2015f).

A Comissão Europeia publicou no ano de 2012 um documento de orientação, com o objetivo de auxiliar as autoridades competentes e as partes interessadas a compreender melhor e aplicar de forma correta e uniforme o estatuto de não novo alimento ou não novo ingrediente alimentar (European Commission, 2015f; Gulati *et al.*, 2014).

Além da informação geral sobre a composição do alimento, o requerente deve apresentar, quando se trata de uma planta ou de um ingrediente produzido a partir desta, o nome taxonómico e outros nomes, sinónimos, entre outros quando aplicável; especificar qual a parte da planta a que se refere para demonstrar o seu uso antes de 15 de maio de 1997; a forma e/ou a concentração do alimento (fluido, extrato, entre outros) e no caso de se tratar de um ingrediente adicionado a um suplemento alimentar indicar a sua quantidade (European Commission, 2015f).

O processo que leva a considerar que um alimento ou ingrediente alimentar é não novo alimento ou não novo ingrediente alimentar deverá basear-se em informações robustas e fiáveis e em dados provenientes de fontes referenciadas. Informação isolada não pode indicar de forma confiável que o alimento estava no mercado de forma significativa antes de 15 de maio de 1997. Assim, todos os dados e informações disponíveis e recolhidos devem ser levados em conta para estabelecer se o alimento/ingrediente alimentar em questão se enquadra ou não no âmbito do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro. Estes podem incluir, por exemplo, faturas, receitas, folhetos de venda, livros culinários, catálogos, tabela de preços, notícias, dados de importação e exportação, embalagens com data de validade, testemunhos pessoais, entre outros (European Commission, 2015f).

Salienta-se que, apesar de uma parte de um determinado alimento apresentar um consumo humano significativo, este não deve ser extrapolado a todo o género alimentício. Por exemplo, um fruto, parte específica de uma planta, pode ser considerado um não novo alimento/ingrediente alimentar, mas se as suas folhas não apresentarem um consumo humano significativo será necessário submeter uma aplicação para obter autorização de colocação no mercado como previsto no Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro. O mesmo se aplica a um alimento/ingrediente alimentar que tenha sofrido um processo de fabrico não utilizado nesse alimento/ingrediente alimentar que o altere significativamente ou ao uso de novas tecnologias na produção de alimentos ou ingredientes alimentares, que nalguns casos pode levar à produção de um alimento/ingrediente alimentar significativamente diferente, com novas propriedades desejáveis e/ou indesejáveis, como por exemplo, as nanopartículas (European Commission, 2015f).

Evidencia-se, também, que apenas os usos alimentares podem ser tomados em conta para estabelecer o uso alimentar significativo, visto que o Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, abrange exclusivamente alimentos e ingredientes alimentares. Assim, o alimento/ingrediente alimentar que tenha sido usado apenas para efeitos medicinais, ou como cosmético, não indicam que o alimento/ingrediente alimentar em causa tenha sido usado como alimento ou ingrediente alimentar (European Commission, 2015f).

O Comité Permanente da Cadeia Alimentar e da Saúde Animal decidiu, em 14 de fevereiro de 2005, que o uso exclusivo de determinado ingrediente nas outras categorias de alimento, como suplementos alimentares, não seria considerado como um consumo humano de forma significativa, sendo necessária a autorização nos termos do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, caso se pretenda que o alimento/ingrediente alimentar seja utilizado em outros géneros alimentícios que não suplementos alimentares (European Commission, 2015f).

Quanto aos aspetos geográficos, dever-se-á fornecer informação que indique se o alimento/ingrediente alimentar em causa foi utilizado para consumo humano de forma significativa, antes de 15 de maio de 1997, amplamente e comumente num país da União Europeia ou se a sua utilização foi apenas em escala local ou regional. A utilização em escala local ou regional não significa que o alimento precise de autorização ao abrigo do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, cabe a cada autoridade competente do Estado-Membro em questão, analisar caso-a-caso e decidir se tal uso é significativo ou não. A confirmação da história de consumo humano significativo de um alimento ou ingrediente alimentar em pelo menos um Estado-Membro é suficiente para excluí-lo do âmbito de aplicação do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro (European Commission, 2015f).

A quantidade de utilização também é importante, pois quanto maior o uso do alimento ou ingrediente alimentar, mais fácil é demonstrar um grau significativo. As quantidades consumidas podem variar significativamente dependendo do tipo de alimento ou ingrediente alimentar, por exemplo, a quantidade necessária para especiarias é menor do que para cereais ou farinhas. Além das informações sobre as quantidades consumidas (massa), o número de unidades vendidas (embalagens), a disponibilidade no mercado e a natureza desse mercado também são fatores importantes (European Commission, 2015f).

A avaliação do consumo humano significativo também deve ter em consideração se o alimento ou ingrediente alimentar em questão faz parte de uma dieta normal da população, é utilizado por grupos específicos da população ou se apenas é usado numa categoria alimentar específica e limitada (European Commission, 2015f).

A disponibilidade é outro critério importante. O consumo humano significativo só pode ser demonstrado em alimentos ou ingredientes alimentares que tenham sido colocados legalmente no mercado do respetivo Estado-Membro. Se o alimento/ingrediente alimentar em causa está disponível para o consumidor em larga escala, como em supermercados, será mais fácil assumir o seu consumo significativo, do que a um que tem uma colocação comercial mais limitada, como por exemplo, em restaurantes específicos. A disponibilidade ao longo dos anos também deve ser considerada, pois é necessário que o alimento/ingrediente alimentar em causa esteja disponível regularmente ao longo dos anos e não apenas ocasionalmente, como por exemplo, um alimento/ingrediente alimentar que tenha sido apresentado no mercado apenas uma vez, antes de 15 de maio de 1997, não se considera que tenha um consumo humano significativo. Também os alimentos ou ingredientes alimentares que tenham sido utilizados apenas há muito tempo/anos, por exemplo, à 10 anos antes de 1997, mas a sua utilização não é verificada nos últimos anos, não pode ser comprovada a história de consumo humano

significativo. Assim, o alimento/ingrediente alimentar em causa deve ter um uso continuado antes e após 15 de maio de 1997 (European Commission, 2015f).

2.3. PLANTAS SILVESTRES COMESTÍVEIS

Nos últimos anos, na Europa, o uso de plantas silvestres para consumo humano tem sido associado a épocas de escassez e a tempos de crise e fome, dando-se uma importância secundária a estas para a nutrição humana. O desenvolvimento e a colheita demorada e sazonal das plantas silvestres comestíveis, a mudança dos estilos de vida, o processo de industrialização e urbanização, o contacto menor com a natureza e vida rural e o avanço tecnológico agrícola originam um menor uso destas plantas, em detrimento do uso de produtos hortofrutícolas cultivados e comercializados, que requerem um menor esforço para a sociedades (Kalle e Söukand, 2012; Łuczaj *et al.*, 2012; Sansanelli e Tassoni, 2014).

No entanto, as plantas silvestres foram e continuam a ser consumidas tradicionalmente nas zonas rurais da Europa, sobretudo na dieta mediterrânea. Existem vários registos mundiais de plantas comestíveis, incluindo raízes, sementes, frutos, caules, folhas e inflorescências, que são consumidas cruas ou confeccionadas de diferentes formas, como aperitivos, bebidas, temperos, sopas, saladas e como acompanhamento de pratos principais (Kalle e Söukand, 2012; Liopa-Tsakalidi, 2014; Łuczaj *et al.*, 2012; Pardo-de-Santayana *et al.*, 2007; Renna *et al.*, 2015).

A tradição de consumir plantas silvestres, apesar de ter diminuído, não desapareceu por completo e muitos estudos têm revelado os seus benefícios nutricionais e funcionais. Estas plantas funcionam como um complemento na dieta, proporcionando uma alimentação diversificada, e são uma fonte de vitaminas, minerais e antioxidantes (García-Herrera *et al.*, 2014; Łuczaj *et al.*, 2012; Pardo-de-Santayana *et al.*, 2007; Renna *et al.*, 2015; Sansanelli e Tassoni, 2014; Schunko e Vogl, 2010).

Ao longo dos anos, as plantas silvestres comestíveis têm-se tornado o foco de vários estudos etnobotânicos, nomeadamente na Europa. Este fato deve-se ao crescente interesse no seu consumo como alimentos tradicionais, aos sabores diferentes e característicos, à sua relação com a natureza e com o património cultural imaterial e ao potencial destes alimentos como nutracêuticos (Ghirardini *et al.*, 2007; Pardo-de-Santayana *et al.*, 2007; Sansanelli e Tassoni, 2014).

Os estudos etnobotânicos não são simples, pois o conhecimento tradicional encontra-se maioritariamente associado à geração mais idosa. Mas são muito importantes para evitar a ausência de transmissão de informação geracional, que pode conduzir ao desaparecimento dos conhecimentos e costumes relacionados com a exploração e gestão dos recursos silvestres (Ghirardini *et al.*, 2007; Kalle e Söukand, 2012; Pardo-de-Santayana *et al.*, 2007; Schunko e Vogl, 2010).

Atualmente, em alguns países europeus, com a aculturação e a globalização tem-se observado um crescente interesse sobre estas plantas, tendo sido feita uma reavaliação de identidades e tradições locais, incluindo pratos tradicionais com a utilização destas plantas pouco valorizadas. Também se tem verificado um interesse por parte da gastronomia moderna, através da oferta de novos sabores e pratos

culinários com as plantas silvestres comestíveis, promovendo o conhecimento, a criatividade e a diversificação destes recursos. A importância dada à qualidade dos produtos hortofrutícolas adquiridos em grandes superfícies comerciais e a produtos de agricultura biológica tem aumentado o interesse por este tipo de plantas, estando estas a ser promovidas pela comunicação social a nível culinário e, consequentemente, em relação aos seus benefícios para a saúde (Łuczaj *et al.*, 2012; Pardo-de-Santayana *et al.*, 2007).

No contexto deste trabalho, a designação de plantas silvestres refere-se a plantas que se desenvolvem espontaneamente, sem cultivo intencional. De seguida, é apresentada a caracterização botânica e nutricional de algumas plantas silvestres comestíveis.

A ***Quercus rotundifolia* Lam.** (Figura 2), vulgarmente conhecida como azinheira, azinheira-de-bolota-doce, azinho, sardão ou sardoeira (Rocha, 1996), pertencente ao género *Quercus*, à família *Fagaceae* e ordem *Fagales*, é uma árvore (mesofanerófito) que pode atingir em média 8 a 20 metro de altura. De copa ampla, densa e arredondada, com o tronco revestido por uma casca cinzenta, espessa e miudamente reticulada, as suas folhas perduram na árvore por 3 a 4 anos, sendo persistentes, alternas, simples, redondas e lanceoladas com 1,5 a 6,5 centímetros de comprimento, de margem inteira ou dentado-espinosa, pungentes, pecíolo até 1,5 centímetros de comprimento, coriáceas. A sua nervação é penínérvea; a nervura principal faz um ângulo superior a 45° com as nervuras secundárias e estas bifurcam próximo da margem. As flores masculinas estão dispostas em amentos amarelos, nas extremidades dos ramos, e as flores femininas, solitárias ou agrupadas em pequeno número. A floração ocorre entre março e junho e o seu fruto, a bolota (Figura 2), com uma cúpula em forma de dedal coberta por pequenas escamas quase planas, amadurece em novembro, sendo esta a mais doce do género *Quercus* (Flora-On, 2015a; Gomes e Carrilho, 2003; Mitra Nature, 2015a).



Figura 2 – Exemplar de *Quercus rotundifolia* Lam. (à esquerda) e da sua bolota (à direita).
(Fonte: Flora-On, 2015a).

A azinheira adapta-se a todos os tipos de solo, tanto calcários como siliciosos, domina as zonas mais secas devido à sua resistência ao calor e à secura, no entanto não resiste a solos hidromórficos. Distribui-se desde a Terra-quente Transmontana até ao Algarve, ocupando maior área no Alentejo interior (Gomes e Carrilho, 2003). É a imagem de marca da paisagem agrária do Alentejo interior, sendo que o conjunto destas árvores é denominado de montado de azinho, um sistema agro-silvo-pastoril,

representa cerca de 413000 hectares correspondente a 13,7% da área florestal portuguesa e 83% da área florestal alentejana (Biodiversidade, 2015; Sousa *et al.*, 2015).

A bolota fresca de azinheira e a sua farinha têm um elevado valor nutricional. A farinha deste fruto contém fibra e proteína, possui um perfil lipídico semelhante ao do azeite e ausência de glúten, exibindo também uma riqueza em compostos antioxidantes (Católica-Porto, 2015; Costa, 2013). A bolota tem como principal componente nutritivo o amido que reporta cerca de 62% de matéria seca total, podendo encontrar-se outros hidrato de carbono como os açúcares livres ou solúveis (glucose ou sacarose) com uma percentagem entre 4,7% e 11,2 %. De um modo geral, a percentagem de lípidos na bolota de azinheira varia entre 7,2% e 16,5%, superior ao encontrado em outras espécies, como o sobreiro (4,6%-8,6%), e entre os ácidos gordos totais, a concentração mais elevada pertence ao ácido oleico (superior a 63%), seguido do ácido palmítico e linoleico em concentrações semelhantes (12-20%). Este fruto é considerado não proteico devido ao seu baixo teor de proteína (3,6%-10,5%). Os taninos são um grupo importante de compostos fenólicos presentes na bolota, pois representam 2%-10% da composição química total de fruto inteiro. A bolota têm também uma quantidade considerável de antioxidantes, tais como α -tocoferol e γ -tocoferol (19 mg/kg e 113 mg/kg de matéria seca, respetivamente) (Cantos *et al.*, 2003; Costa, 2013; Matos, 2011; Oliveira, 2014; Gea-Izquierdo, Cañellas e Montero, 2006).

O ***Rumex crispus L.*** (Figura 3), usualmente designado como labaga-crespa, labaga, alabaga, alabaças, cata-cuz, catacuz, catacuzes ou regalo-da-horta (Rocha, 1996; Valagão, 2008), pertence ao género *Rumex*, família *Polygonaceae* e ordem *Caryophyllales* (Flora-On, 2015b). É uma planta perene, pode atingir até 1,3 metros de altura, possuindo um ou vários caules por pé, eretos, com estrias bem marcadas. As folhas basais são oblongo-lanceoladas, acunheadas ou, com menor frequência, truncadas ou arredondadas na base, agudas, com a margem, geralmente, ondulada e a sua lâmina tem um comprimento maior do que o pecíolo ou é quase do mesmo tamanho. Mas as folhas superiores são mais pequenas, lanceoladas e subsésseis e também onduladas na margem. A inflorescência é mais ou menos densa, com os ramos principais simples ou ramosos e com os verticilos médios e superiores contíguos ou quase contíguos; os pedicelos são filiformes, dilatados no ápice e claviformes. Valvas ovado-triangulares ou cordiformes, inteiras ou denticuladas; tubérculo piriforme, geralmente desenvolvido apenas numa das valvas, nas restantes é muito menor ou inexistente. Aquénios pardo-avermelhados escuros. A sua floração ocorre entre abril a junho (Biorede, 2005; Branco, 2015; Flora-On, 2015b; Valagão *et al.*, 2010).



Figura 3 – Exemplar de *Rumex crispus* L..
(Fonte: Biorede, 2005).

A alabaça é uma planta ruderal frequente em todas as regiões do país, em solos secos e também húmidos, incultos, terrenos cultivados, margens de caminhos, cascalhos de margens de cursos de água (Biorede, 2005; Flora-On, 2015b; Valagão *et al.*, 2010; Yildirim, Mavi e Kara, 2001).

A alabaça, nutricionalmente, é constituída principalmente por água, cerca de 92,6%, mas também por hidratos de carbono (4,1%), proteína (1,5%), fibra (0,9%) e lípidos (0,3%) (Plants for a future, 2012; Salunkhe e Kadam, 1998; Valagão *et al.*, 2010). A sua composição mineral também é variada, sendo os principais minerais o potássio (427,55 mg/100 g de massa fresca), o fósforo (61,35 mg/100 g de massa fresca), o magnésio (43,93 mg/100 g de massa fresca), o cálcio (25,32 mg/100 g de massa fresca), o sódio (13,62 mg/ 100 g de massa fresca), o ferro (2,05 mg/ 100 g de massa fresca), o cobre (0,39 mg/100 g de massa fresca), o zinco (0,34 mg/100 g de massa fresca) e o manganês (0,32 mg/100 g de massa fresca). Esta planta também contém na sua constituição vitamina C (30 mg/100 g de parte edível), vitamina A (1,38 mg/100 g de parte edível), vitamina B₃ (0,40 mg/100 g de parte edível), vitamina B₂ (0,08 mg/100 g de parte edível), vitamina B₁ (0,06 mg/100 g de parte edível) (Branco, 2015; Plants for a future, 2012; Salunkhe e Kadam, 1998; Valagão *et al.*, 2010). A alabaça-crespa também apresenta um elevado teor fenólico (891,55 mg equivalentes de ácido gálico/g massa seca) e poder antioxidante, com uma atividade captadora de radicais de 89,44%. Sabe-se também que esta planta não apresenta a atividade do composto antinutricional lectina, tanto nas folhas cruas como nas confeccionadas, não havendo riscos de consumo alimentar da mesma (Branco, 2015).

O *Asparagus acutofolius* L. (Figura 4), com a denominação comum de espargo-bravo-menor, corruda-menor, espargo-bravo, espargo-silvestre-menor, e o *Asparagus aphyllus* L. (Figura 4), comumente chamado de espargo-bravo-maior, corruda-maior, espargo-bravo, espargo-maior-do-monte, espargo-silvestre-maior, espargueta (Gomes e Carrilho, 2003; Rocha, 1996), são do género *Asparagus*, família *Asparagaceae* e ordem *Asparagales* (Flora-On, 2015c).

O *Asparagus acutofolius* L. é uma planta vivaz, lianóide (nanofanerófito rizomatoso), atingindo até 2 metros de altura. Os seus caules são lenhosos, ramificados, verdes ou por vezes glaucos, com folhas, de 5-10 milímetros, alternas escamiformes, triangulares, com uma banda central parda e cladódios, em fascículos de 10-35, subiguais, aciculares ou cilíndricos, com secção semicircular a subcircular ou elíptica, com um a vários nervos proeminentes. A floração ocorre entre março e outubro e as suas flores são hermafroditas ou unissexuais, em fascículos de 1-2, com tépalas de cor amarelo cremoso a amarelo-esverdeado, com margens algo translúcidas e anteras amarelas. Os frutos são

bagas, azul-escuro a negra, com 1 ou 2 sementes, subesféricas (Flora-On, 2015c; Gomes e Carrilho, 2003; Mitra Nature, 2015b).

O *Asparagus acutofolius* L. é frequente em lugares pedregosos e incultos, sobretudo em bosques e machiais perenifólios, desde os Trás-os-Montes ao Algarve (Gomes e Carrilho, 2003).

O *Asparagus aphyllus* L. também é uma planta vivaz, lianóide (nanofanerófito rizomatoso), mas atinge em média apenas até 1 metros de altura. Tem caules ramificados, rijos, lisos e de cor esverdeada. As folhas, de 0,5-3,2 milímetro, são alternas escamiformes, triangulares, de agudas a acuminadas e cladódios em fascículos de 3-7, algumas vezes solitários, distintamente desiguais, lineares ou ovados e espinescentes. As flores são unissexuais, em fascículos de 3-8, com tépalas de cor amarelado a amarelado-esverdeado, às vezes com tonalidades violetas sobre a face externa e antenas amarelas. Esta espécie floresce de março a novembro. As bagas são os frutos de cor negra na maturação, contendo 1-3 sementes, subesféricas, geralmente, com uma ou duas fases planas (Flora-On, 2015d; Gomes e Carrilho, 2003; Mitra Nature, 2015c).



Figura 4 – Exemplar de *Asparagus acutofolius* L. (à esquerda) e *Asparagus aphyllus* L. (à direita).
(Fonte: Flora-On, 2015c, 2015d).

O *Asparagus aphyllus* L. distribui-se principalmente no Centro e Sul do país e encontra-se em matos xerofílicos, lugares pedregosos e incultos, margens dos campos e muros. Esta planta é um bioindicador de superfícies amenas (sem frio intenso) devido à sua elevada frequência em territórios termomediterrâneos (Gomes e Carrilho, 2003).

Ambos os espargos são distintos pelos seus espinhos (cladódios). Enquanto que a espécie *Asparagus acutofolius* L. possui cladódios todos do mesmo tamanho e relativamente finos, geralmente agrupados em fascículos de 10 a 35 espinhos, os cladódios da espécie *Asparagus aphyllus* L. são desiguais, normalmente o central de cada fascículo é mais comprido e mais grosso que os restantes, geralmente não mais de 7 espinhos por fascículo (Figura 5). Outra característica da espécie *Asparagus acutofolius* L. são os seus caules flexuosos com tendência a trepar. (Flora-On, 2015e; Gomes e Carrilho, 2003).



Figura 5 – Distinção entre os cladódios da espécie *Asparagus acutifolius* L. (à esquerda) e *Asparagus aphyllus* L. (à direita).
(Fonte: Flora-On, 2015e).

Nutricionalmente, a notoriedade dos espargos deve-se ao seu elevado teor em ácido fólico, sendo também rico em cálcio, fósforo, zinco e vitamina C; é de salientar também o seu teor em carotenoides e fibras (Gomes e Carrilho, 2003; Valagão *et al.*, 2010).

A ***Corema album* (L.) D. Don** (Figura 6), vulgarmente designada de camarinha, camarinheira ou cameirinha (Flora-On, 2015f; Rocha, 1996), pertence ao género *Corema*, família *Ericaceae* e ordem *Ericales* (Flora-On, 2015f). É um arbusto dióico, densamente ramificado desde a sua base, que pode atingir 1 metro de altura, com flores pequenas e polinização anemófila. As suas folhas são muito reduzidas, simples, lineares, obtusas, revolutas, enrolando-se sobre a página inferior para proteger os estomas e evitar grandes perdas de água por transpiração; estas são de cor verde-escura e libertam um odor que faz lembrar o do mel. O número de flores por inflorescência varia conforme os sexos, mas nunca excede as 20 flores. Estas são unissexuais trímeras (3 sépalas e 3 pétalas), em que as masculinas com 3 estames de cor avermelhada dispõem-se em inflorescências terminais e as flores femininas estão agrupadas no mesmo tipo de inflorescência, com pétalas de 1 milímetro e estigma trifido saliente. A floração ocorre entre março e maio e a maturação dos frutos de julho a setembro. Os seus frutos são bagas aproximadamente esféricas carnudas, até 1 centímetro, de cor branca ou suavemente rosada, geralmente com 3 pequenas sementes, e sua polpa é branca ou translúcida, dependendo do seu estado de maturação (Flora-On, 2015f; Florestar.net, 2015; Marques, 2007; Oliveira e Dale, 2012; Sociedade Portuguesa de Botânica, 2010).



Figura 6 – Exemplar de *Corema album* (L.) D. Don (à direita) e o seu fruto (à esquerda).
(Fonte: Flora-On, 2015f).

Em Portugal, a camarinha distribui-se praticamente em toda a faixa costeira, incluindo o final da bacia hidrográfica do Tejo. Habita em comunidades arbustivas sobre dunas secundárias, prefere solos bem drenados e pode desenvolver-se em solos muito ácidos. Gostam de exposição solar total, embora

prosperem com alguma sombra em bosques não muito densos ou subcobertos de pinhais ou orla de zimbrais (Flora-On, 2015f; Florestar.net, 2015).

As bagas da camarinha têm um elevado teor em água e antioxidantes. Quanto ao seu teor em antioxidantes, o fruto possui elevados níveis de compostos fenólicos, incluindo os ácidos fenólicos, flavonoides, antocianinas e proantocianidinas (León-González *et al.*, 2013; Oliveira e Dale, 2012).

2.4.SUPLEMENTOS ALIMENTARES

A Diretiva 2002/46/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 10 de junho, aborda as regras específicas para as vitaminas e minerais (incluindo preparados vitamínicos e substâncias minerais) que podem ser utilizados no fabrico de suplementos alimentares, assim como a rotulagem, a apresentação e a publicidade permitidas para os mesmos. O Decreto-Lei n.º 136/2003, de 28 de junho, transpõe para a ordem jurídica interna a Diretiva 2002/46/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 10 de junho, relativa à aproximação das legislações dos Estados-Membros respeitantes aos suplementos alimentares (DGAV, 2015b).

Segundo o Decreto-Lei n.º 136/2003, de 28 de junho, os suplementos definem-se como “os géneros alimentícios que se destinam a complementar e ou suplementar o regime alimentar normal e que constituem fontes concentradas de determinadas substâncias nutrientes ou outras com efeito nutricional ou fisiológico, estemes ou combinadas, comercializadas em forma doseada, tais como cápsulas, pastilhas, comprimidos, pílulas e outras formas semelhantes, saquetas de pó, ampolas de líquido, frascos com conta-gotas e outras formas similares de líquidos ou pós que se destinam a ser tomados em unidades medidas de quantidade reduzida”.

Legalmente, os suplementos alimentares podem conter um conjunto variado de substâncias nutrientes e outros ingredientes, tais como vitaminas, minerais, aminoácidos, ácidos gordos essenciais, fibras e várias plantas e extratos de ervas. Em relação ao uso de vitaminas e minerais utilizados para o fabrico de suplementos alimentares, só poderão ser utilizados aqueles que estejam presentes no Anexo I, sob as formas enunciadas no Anexo II, do Regulamento (CE) n.º 1170/2009 da Comissão, de 30 de novembro. Ambos os Anexos sofreram algumas atualizações pelos Regulamento (CE) n.º 1161/2011 da Comissão, de 14 de novembro, Regulamento (CE) n.º 119/2014 da Comissão, de 7 de fevereiro, e Regulamento (CE) n.º 2015/414 da Comissão, de 12 de março. As doses diárias recomendadas (DDR) para estes nutrientes encontram-se definidas no Regulamento n.º 1169/2011 (DGAV, 2015b).

Outras substâncias, que não sejam vitaminas nem minerais, para poderem ser utilizadas como ingredientes de suplementos alimentares têm de ter um uso alimentar significativo na União Europeia, antes de 15 de maio de 1997, caso contrário são considerados novos ingredientes alimentares, tendo que cumprir o Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro (DGAV, 2015b).

Salienta-se que é da responsabilidade do operador económico garantir que os ingredientes alimentares presentes nos suplementos alimentares não são novos ingredientes.

3. LEVANTAMENTO DA LEGISLAÇÃO EUROPEIA SOBRE NOVOS ALIMENTOS E INGREDIENTES ALIMENTARES E SUPLEMENTOS ALIMENTARES

3.1. METODOLOGIA

O levantamento da legislação europeia sobre novos alimentos e ingredientes alimentares, assim como sobre suplementos alimentares, dos 28 países membros da União Europeia, baseou-se na pesquisa desta através da consulta das páginas *web* das várias entidades nacionais de cada Estado-Membro.

O ponto de partida para a pesquisa das entidades nacionais foram as listas de autoridades nacionais responsáveis pela implementação e cumprimento da Diretiva 2002/46/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 10 de junho, e do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, e o documento *EU Food Safety Almanac*, que dá uma visão geral das entidades públicas competentes e as estruturas de segurança alimentar humana e animal dos Estados-Membros.

Para além da legislação europeia, também foram pesquisadas listas nacionais indicativas de plantas e páginas *web* de diretórios, avisos ou notificações sobre não conformidades em géneros alimentícios.

3.2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O levantamento da legislação europeia sobre novos alimentos e ingredientes alimentares e suplementos alimentares, dos 28 Estados-Membros, foi efetuado, os diplomas foram analisados e a informação foi compilada.

Foi elaborado um documento informativo com a indicação das entidades consultadas, as suas siglas, nome e suas respetivas páginas *web*, assim como todas as páginas *web* onde consta a informação acerca do tema novos alimentos e ingredientes alimentares e suplementos alimentares, tanto para o requerente como para o consumidor. Também os diplomas relativos aos dois temas, as listas nacionais indicativas de plantas, fungos e substâncias e as páginas *web* de diretórios, avisos ou notificações sobre géneros alimentícios são identificados e descritos.

Toda a informação anteriormente enunciada é representada de forma sintetizada na Tabela 2.

Tabela 2 – Resumo do levantamento da legislação europeia sobre suplementos alimentares e novos alimentos e ingredientes alimentares, das listas nacionais indicativas de plantas, fungos e substâncias e de páginas *web* de diretórios, avisos, notificações.

Países	Página <i>web</i> SA	Página <i>web</i> NF	Diplomas nacionais SA	Anexos dos diplomas SA	Diplomas nacionais NF	Anexos dos diplomas NF	Listas nacionais indicativas	Páginas <i>web</i> de diretórios, avisos, notificações	Fonte
Alemanha	x	x	x				x (P)	x	BMEL (2013, n.d.); BVL (n.d. a, n.d. b, n.d. c); Lebensmittelwarnung, n.d.; NemV, n.d.
Áustria	x	x	x	x (V,M,P)			x (C)		AGES (2014, 2015); KVG (2014, n.d.); Österreichisches Lebensmittelbuch, n.d.; RIS, n.d.
Bélgica	x	x	x	x (V,M,P,F,S)			x (P,O,S)		FPS (2014a, 2014b, 2015)
Bulgária		x	x	x (V,M,P)				x	Министерство на здравеопазването (n.d. a, n.d. b)
Chipre	x	x	x	x (V,M)					Υγειονομική Υπηρεσία (n.d. a, n.d. b)
Croácia	x	x	x	x (V,M,F,S,P)	x				Ministarstvo Zdravlja (n.d. a, n.d. b)
Dinamarca	x	x	x	x (V,M,S)			x (P,F)	x	Fødevarestyrelsen (2014, 2015a, 2015b, 2015c, n.d. a, n.d. b, n.d. c); DTU Fødevarestyrelsen, n.d.
Eslováquia			x	x (V,M)	x	x		x	ŠVPS-SR, 2014; ÚVZ-SR, 2015
Eslovénia	x	x	x	x (V,M)	x		x (P)	x	Republika Slovenija (n.d. a, n.d. b, n.d. c)
Espanha	x	x	x	x (V,M)				x	AECOSAN (n.d. a, n.d. b, n.d. c)
Estónia	x	x	x	x (V,M)				x	Maaeluministeerum (n.d. a, n.d. b); Veterinaar-ja Toiduamet (n.d. a, n.d. b, n.d. c)
Finlândia	x	x	x				x (P,F)		Evira (2015a, 2015b)

Tabela 2 – Resumo do levantamento da legislação europeia sobre suplementos alimentares e novos alimentos e ingredientes alimentares, das listas nacionais indicativas de plantas, fungos e substâncias e de páginas *web* de diretórios, avisos, notificações (continuação).

Países	Página <i>web</i> SA	Página <i>web</i> NF	Diplomas nacionais SA	Anexos dos diplomas SA	Diplomas nacionais NF	Anexos dos diplomas NF	Listas nacionais indicativas	Páginas <i>web</i> de diretórios, avisos, notificações	Fonte
França	x	x	x	x (V,M,P)					Anses (2013, 2014); DGCCRF (2015a, 2015b)
Grécia		x	x	x (V,M)				x	EFET, n.d.; ΕΟΦ, n.d.
Hungria	x	x	x	x (V,M)	x		x (P)	x	Nébih, n.d.; Oéti (2013, n.d.)
Irlanda	x	x	x	x (V,M)					Food Safety Authority of Ireland (2012a, 2012b, 2014, 2015)
Itália	x	x	x	x (V,M,P,S,F)					Ministero della Salute (n.d. a, n.d. b)
Letónia	x		x		x			x	Nozares portals (n.d. a, n.d. b); PVD (n.d. a, n.b. b, n.b. c)
Lituânia	x	x	x		x			x	Valstybine maisto ir veterinarijos tarnyba (n.d. a, n.d. b)
Luxemburgo	x	x	x	x (V,M)				x	Sécurité alimentaire (2014a, 2014b, 2015)
Malta	x	x	x	x (V,M)					MCCAA, n.d.
Países Baixos	x	x	x	x (P,F)	x				NVWA (n.d. a, n.d. b)
Polónia	x	x	x	x (V,M)				x	Państwowa Inspekcja Sanitarna (2012a, 2012b, 2015)
Portugal	x	x	x	x (V,M)					DGAV (2015a, 2015b)
Reino Unido		x	x				x (P)	x	ACNFP, n.d.; Food Standards Agency, n.d.; GOV.UK (2013a, 2013b)

Tabela 2 – Resumo do levantamento da legislação europeia sobre suplementos alimentares e novos alimentos e ingredientes alimentares, das listas nacionais indicativas de plantas, fungos e substâncias e de páginas *web* de diretórios, avisos, notificações (continuação).

Países	Página <i>web</i> SA	Página <i>web</i> NF	Diplomas nacionais SA	Anexos dos diplomas SA	Diplomas nacionais NF	Anexos dos diplomas NF	Listas nacionais indicativas	Páginas <i>web</i> de diretórios, avisos, notificações	Fonte
República Checa	x	x	x	x (V,M,P,S)			x (P,S)	x	Eagri (N.D. a, N.D. b); RoHy, n.d.
Roménia			x	x (V,M,P,F)				x	CNMRC, n.d.; Ministerul Sanatatii, n.d.; PRISA, n.d.
Suécia	x	x	x				x P		Livsmedelsverket (2015a, 2015b)

Legenda: SA - Suplementos alimentares; NF - Novos alimentos e ingredientes alimentares; P - Plantas e partes de plantas; S - Outras substâncias; O - Óleos essenciais; V - Vitaminas; M - Minerais; C - Plantas e partes de plantas utilizadas em chá; F - Fungos.

A Tabela 2, para os 28 Estados-Membros, indica a existência ou a ausência de página *web* informativa sobre o tema suplementos alimentares e novos alimentos e ingredientes alimentares. Observa-se que apenas a Eslováquia e a Roménia careciam de página *web* para ambos os temas; a Bulgária, a Grécia e o Reino Unido não possuíam página *web* informativa somente para o tema suplementos alimentares e a Letónia para o tema novos alimentos e ingredientes alimentares.

A pesquisa de legislação europeia que regulamenta os suplementos alimentares e os novos alimentos e ingredientes alimentares teve como finalidade verificar a existência de listas indicativas de plantas, como anexos aos diplomas. De acordo com a Tabela 2, apenas a Bélgica, Bulgária, Croácia, França, Itália, Países Baixos, República Checa e a Roménia possuem essas listas, apesar dos 28 Estados-Membros possuírem legislação nacional no âmbito dos suplementos alimentares. Quanto à regulamentação nacional que inclui os novos alimentos e ingredientes alimentares, somente a Croácia, Eslováquia, Eslovénia, Hungria, Letónia, Lituânia e os Países Baixos a possuem, observando-se apenas nestes diplomas as indicações de procedimentos, entidades responsáveis e taxas administrativas de acordo com Regulamento (CE) n.º 258/97 relativo a novos alimentos e ingredientes alimentares.

Na Tabela 2, em alguns Estados-Membros, como na Alemanha, Áustria, Bélgica, Dinamarca, Eslovénia, Finlândia, Hungria, Reino Unido, República Checa e Suécia, foi observado a existência de listas indicativas que enumeram plantas com a sua utilização positiva ou negativa como ingredientes alimentares ou como alimentos, que não estão anexadas aos diplomas.

A informação sobre as páginas *web* de diretórios, avisos ou notificações que identifiquem géneros alimentícios não conformes devido, por exemplo, à utilização ilegal de alimentos e ingredientes alimentares que não têm o estatuto de não novo alimento ou não novo ingrediente alimentar comprovado, quantidades e formas químicas de vitaminas e minerais que não obedecem à regulamentação, medicamentos que são vendidos como suplementos alimentares, assim como com a indicação da conformidades dos géneros alimentícios que têm autorização de comercialização num dado Estado-Membro, foi verificada em 16 países da União Europeia, de acordo com a Tabela 2. Visto que em Portugal, particularmente na DGAV-DSNA, não existe uma página *web* que notifique não conformidades identificadas em géneros alimentícios no âmbito dos suplementos alimentares e dos novos alimentos e ingredientes alimentares, esta pesquisa tem como finalidade ajudar na futura criação de uma base de dados informativa para as entidades e consumidores sobre este tipo de não conformidades.

Após o levantamento da legislação europeia, procedeu-se à análise e seleção das listas nacionais indicativas de plantas no âmbito do Regulamento (CE) n.º 258/97 relativo a novos alimentos e ingredientes alimentares. Verificou-se que as listas indicativas da Alemanha, da Bélgica, da Dinamarca, da Finlândia, da França e da Itália são elaboradas sob o prisma do Regulamento (CE) n.º 258/97. Assim, afirma-se a existência de outras listas indicativas tendo em conta o Regulamento (CE) n.º 258/97, para além do Catálogo de Novos Alimentos e da Lista de plantas alimentares EuroFIR-NETTOX, e mesmo sendo de um Estado-Membro podem ser utilizadas na União Europeia, desde que

a sua utilização não seja contraditória com legislação nacional específica de cada Estado-Membro e da Comissão Europeia.

A lista indicativa da Alemanha, localizada em http://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/01_Lebensmittel/stoffliste/stoffliste_pflanzen_pflanzen_tteile_EN.pdf;jsessionid=47FF65302B2C83794C4F8F6CD239B9EF.2_cid350?_blob=publicationFile&v=5, identifica para cada planta o seu nome botânico e especifica a parte da planta utilizada, observações, riscos e substâncias vegetais críticas. Esta lista classifica cada parte da planta, quando usada na alimentação sem restrições, como: conhecida exclusivamente como ingrediente alimentar com propriedades aromatizantes ou como matéria-prima para aromatizantes (F), conhecida para utilização como especiaria (S), conhecida como agente de coloração (C) e conhecida para uso em chá (T); também identifica a parte da planta quando esta deve sofrer algum tipo de tratamento antes da sua utilização/consumo (b). A lista ainda classifica enquanto novo alimento e ingrediente alimentar: sem conhecimento da utilização como alimento e da associação a riscos alimentares, devendo ser avaliada em conformidade com o Regulamento (CE) n.º 258/97 para que possa ser considerada alimento ou ingrediente alimentar (NF) ou como ingrediente alimentar para suplementos alimentares (Not NFS). Simultaneamente, as plantas são qualificadas como: não recomendadas para uso como alimento ou ingrediente alimentar (Lista A), é recomendado o uso alimentar restrito (Lista B) e ainda, não pôde ser completamente avaliada devido à falta de dados suficientes (Lista C).

A Bélgica possui três listas distintas: listas indicativas negativa e positiva de plantas que podem ser utilizadas em suplementos alimentares, anexadas à legislação nacional belga, localizada em <http://www.health.belgium.be/eportal/foodsafety/foodstuffs/foodsupplements/index.htm?fodnlang=fr#Plante>, e uma lista indicativa de plantas classificadas como não novo alimento (NOT NF) e não novo ingrediente alimentar para suplementos alimentares (NOT NFS), localizada em <http://www.health.belgium.be/eportal/foodsafety/foodstuffs/novelfoods/index.htm?fodnlang=fr#.VfWAnhFVikp>. As três listas identificam o nome científico, nome comum em holandês e francês, a parte da planta a ser usada e alguns limites e condições de utilização das plantas.

A lista indicativa da Dinamarca, localizada em http://www.food.dtu.dk/Publikationer/Ernaering/Kosttilskud_og_berigelseser, identifica o nome botânico, nome comum em dinamarquês e a parte de cada planta que pode ser utilizada para suplementos alimentares. Nesta lista, algumas plantas são classificadas como não aceitáveis ou que devem ser avaliadas como novo alimento e ingrediente alimentar.

A Finlândia também possui uma lista indicativa de plantas, identificando a parte da planta em causa, o seu nome botânico e o comum na língua finlandesa, informação sobre a sua utilização em pequena escala e algumas notas. As plantas são classificadas como não novo alimento ou como não novo ingrediente alimentar para suplemento alimentar. Esta lista localiza-se em http://www.evira.fi/files/attachments/fi/elintarvikkeet/valmistus_ja_myynti/uuselintarvikkeet/luonnonvaraisen_kasvien_elintarvikkeaytto_3.pdf.

Quanto à França, a lista indicativa de plantas que pode ser utilizada em suplementos alimentares, anexada à legislação nacional francesa, localizada em http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do;jsessionid=15825C54729FF2CF093F33D14197D8F5.tpdila10v_1?cidTexte=JORFTEXT000029254516&dateTexte=20150413, identifica o nome científico e o nome comum da planta na língua francesa, a parte de cada planta que pode ser utilizada, algumas substâncias a monitorizar e restrições.

A Itália possui uma lista indicativa de plantas, anexada à sua legislação nacional e localizada em <http://www.trovanorme.salute.gov.it/norme/renderNormsanPdf?anno=0&codLeg=48636&parte=2&serie=>, que indica a parte da planta que pode ser utilizada como ingrediente alimentar em suplementos alimentares, assim como o nome botânicos e algumas notas.

4. ELABORAÇÃO DE DOSSIERS DE PLANTAS SILVESTRES COMESTÍVEIS NACIONAIS DE CONSUMO HUMANO SIGNIFICATIVO

4.1. METODOLOGIA

Primeiramente, foi elaborada uma pesquisa e um levantamento de plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal, através de livros culinários, etnobotânicos, teses de mestrados e doutoramento, entre outros. Seguidamente, a informação das mesmas plantas foi comparada com a existente em cada lista nacional indicativa selecionada anteriormente, com a finalidade de verificar se algumas destas plantas já se incluía numa das listas com o estatuto de não novo alimento ou não novo ingrediente alimentar.

Após os procedimentos anteriores, foram selecionadas todas as plantas que não constavam em nenhuma das listas nacionais indicativas selecionadas com o estatuto de não novo alimento e elaborado um dossier de consumo humano significativo para algumas plantas silvestres comestíveis consumidas a nível nacional escolhidas. Cada dossier foi elaborado com base na pesquisa de evidências, que sustentam o uso alimentar significativo de cada planta selecionada, em livros etnográficos, culinários e históricos, artigos de jornais e de revistas e em *blogs*.

4.2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todas as plantas silvestres comestíveis portuguesas pesquisadas, através de livros culinários, etnobotânicos, teses de mestrados e doutoramento, entre outros, são autóctones, tendo esta afirmação sido confirmada pelo portal online Flora-On (<http://www.flora-on.pt/index.php>). Este portal, coordenado pela Sociedade Portuguesa de Botânica, tem a finalidade de sistematizar informação fotográfica, geográfica, morfológica e ecológica de todas as espécies de plantas vasculares autóctones listadas para a flora de Portugal.

Da pesquisa e levantamento das 70 plantas silvestres comestíveis consumidas a nível nacional, para cada planta identifica-se o nome comum e seus sinónimos, nome científico e suas sinonímias e a família, assim como a(s) parte(s) utilizada(s) da planta para consumo humano, o seu uso gastronómico, notas de utilização e partes da planta venenosas, como demonstrado na Tabela 3 (Alentejo *et al.*, 2013; Boavida, 1979; Branco, 2015; Carvalho, Lousada e Rodrigues, 2001; Carvalho, 2005; Carvalho, 2006; Gomes e Carrilho, 2003; Limpo, Caetano, Canto, 1997; Neto e Dias, s.d. Neto e Simões, s.d. a; Netos e Simões, s.d. b; Partidário *et al.*, 2014; Ribeiro e Lopes, 2002; Ribeiro, Monteiro e Silva, 2000; Rodrigues e AFLOSUL, 2006; Suarez, Ramos Carvalho, 2012; Valagão, 2008a; Valagão, 2008b; Valagão *et al.*, 2010).

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal.

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Acelga-das-areias	Celga-brava; Labaça; Acelga-brava	<i>Beta maritima</i> L.	<i>Beta vulgaris</i> L. <i>subsp. maritima</i> (L.) Arcang.	<i>Chenopodiaceae</i>	Folhas		Estufado, cozido, salteado em azeite, como acompanhamento de pratos de carne e leguminosas (grão), em omeletes, recheios, tartes e sopas	
Agrião	Agrião-bravo; Agrião-da-água; Agrião-das-fontes; Agrião-do-rio; Agriões; Agrião-da-ribeira; Mastruço-dos-rios; Rabaça-dos-rios	<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> (L.) Hayek	<i>Nasturtium nasturtium-aquaticum</i> (L.) H.Karst.; <i>Nasturtium officinale</i> R.Br. in W.T.Aiton; <i>Radicula nasturtium</i> Cav.; <i>Rorippa nasturtium Beck</i> ; <i>Sisymbrium nasturtium-aquaticum</i> L.; <i>Sisymbrium nasturtium</i> Thunb	<i>Brassicaceae</i>	Caules tenros, rebentos, folhas e sementes germinadas		Sopa, salada, molho, pratos de carne	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Aipo	Aipo-bravo; Aipo-cultivado; Aipo-doce; Aipo-de-talos; Aipo-dos-charcos; Aipo-dos-pântanos; Aipo-hortense; Aipo-inculto; Aipo-rábano Aipo-silvestre; Salsa-do-monte; Rabaça	<i>Apium graveolens</i> L.		<i>Apiaceae</i>	Folhas, sementes, caules		Salada, pratos quentes, recheado, como acompanhamento, frito, no forno	Parte Subterrânea
Alface-de-cordeiro	Erva-santa; Alface-da-terra; Alface-de-coelho; Saboia; Valerianela	<i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr.	<i>Valerianella olitoria</i> (L.) Pollich	<i>Valerianaceae</i>	Folhas		Salada simples ou com beterraba e alho	
Aliária	Erva-alheira; Erva-alheia; Erva-dos-alhos	<i>Alliaria petiolata</i> (M. Bieb.) Cavara & Grande	<i>Alliaria officinalis</i> Andr. ex M. Bieb.; <i>Arabis petiolata</i> M. Bieb.; <i>Erysimum alliaria</i> L.; <i>Sisymbrium alliaria</i> (L.) Scop.	<i>Brassicaceae</i>	Folhas e flores		Temperar salada (cheiro a alho), com manteiga	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Azeda-romana	Azeda-das-paredes; Azeda; Azedão; Vinagreira	<i>Rumex induratus</i> Boiss. & Reut.	<i>Rumex scutatus</i> auct. lusit., non L., <i>Rumex scutatus</i> L. subsp. <i>induratus</i> (Boiss. et Reut.) Batt., <i>Rumex scutatus</i> L. var. <i>glaucus</i> Gaudin, <i>Rumex scutatus</i> L. var. <i>induratus</i> (Boiss. et Reut.) Samp.	<i>Polygonaceae</i>	Folhas	Escaldar	Sopa, salada, com ovos mexidos	
Azedas	Azeda; Azeda-brava; Erva-vinagreira; Vinagreira	<i>Rumex acetosa</i> L. subsp. <i>acetosa</i>	<i>Rumex acetosa</i> L.; <i>Rumex hispanicus</i> C. C. Gmel.; <i>Rumex tenuifolius</i> (Wallr.) Á. Löve	<i>Polygonaceae</i>	Folhas	Escaldar	Salada, sopa	
Azedinha	Acetosela; Azeda-dos-noivos; Azeda-dos-ovinos; Azeda-mansa; Azedinhas; Erva-azeda; Erva-azedinha; Erva-vinagreira; Língua-de-andorinha	<i>Rumex acetosella</i> L. subsp. <i>angiocarpus</i> (Murb.) Murb.	<i>Rumex angiocarpus</i> Murb.; <i>Rumex angiocarpus</i> Murb. var. <i>angiocarpus</i> ; <i>Rumex angiocarpus</i> Murb. var. <i>australis</i> (Willk.) Rothm. et P. Silva	<i>Polygonaceae</i>	Folhas	Escaldar	Salada	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Azinheira	Azinheira-de-bolota-doce; Azinho; Carrasca; Sardão; Sardoeira	<i>Quercus rotundifolia</i> Lam.	<i>Quercus ilex</i> auct. lusit., non L.; <i>Quercus ilex</i> L. prol. ballota (Desf.) Samp.; <i>Quercus ilex</i> L. subsp. rotundifolia (Lam.) Tab. Morais	Fagaceae	Fruto (Bolota doce)		Cozidas, assadas	
Bardana	Amores; Bardana-menor; Bardana-ordinária; Erva-dos-aflitos; Erva-dos-tinhosos; Lapa; Murruca; Pegamassa; Pegamasso; Pegamaço; Pegamaço-menor; Pegamasso-menor; Teijeira	<i>Arctium minus</i> Bernh.	<i>Arctium minus</i> (Hill) Bernh.	Asteraceae	Raízes novas, caule	Transplantad a um mês após a sua aparição: as raízes novas só serão comestíveis dois ou três meses mais tarde. Como a bardana é muito prolífica, é necessário suprimir as sumidades dos caules antes da maturação dos capítulos	Molho branco; molho verde	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Beldroega	Baldroega, Beldroega-de-comer, Beldroega-de-verão; Beldroega-pequena; Bredo-fêmea, Portulaca	<i>Portulaca oleracea</i> L.		<i>Portulacaceae</i>	Folhas e sumidades dos caules jovens		Sopa, salada, acepipes	
Borragem	Borago; Borragem-comum; Borrage; Chupa-mel	<i>Borago officinalis</i> L.		<i>Boraginaceae</i>	Folhas, sementes		Sopa, omelete, salada, esparregado, óleo comestível	
Bredo	Beldros; Beldro-manso; Bredo-manso; Bredo-roxo; Carurú-folha-de-cuia; Carurú-vermelho	<i>Amaranthus blitum</i> L.	<i>Amaranthus lividus</i> L.	<i>Amaranthaceae</i>	Folhas		Sopa	
Camarinha	Camarinheira; Camarinhas; Cameirinha	<i>Corema album</i> (L.) D. Don	<i>Empetrum album</i> L.	<i>Ericaceae</i>	Fruto		Consumido cru	
Cardo-branco	Cardo-malhado; Escólimo-maculado; Escólimo-malhado; Tigarro; Tengarrinhas	<i>Scolymus maculatus</i> L.	<i>Scolymus paniculatus</i> Ucria	<i>Asteraceae</i>	Miolo da nervura (nervura central)		Estufado	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Cardo-corredor	Cardo-de-palma	<i>Eryngium campestre</i> L.		<i>Apiaceae</i>	Rebentos, folhas jovens		Salada, cozinhados como os espargos, conserva de vinagre	
Cardo-de-ouro	Cangarinha; Cantarinha; Cardo-bordão; Escólimo-da-Espanha; Carriças; Cangarrinhas; Carrasquinha	<i>Scolymus hispanicus</i> L.		<i>Asteraceae</i>	Miolo da nervura (nervura central)		Sopa, cozinhadas, com massa, arroz, grão ou feijão, com farinha de milho	
Cardo-mariano	Cardo-de-Santa-Maria; Cardo-leiteiro;	<i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn.	<i>Carduus marianus</i> L.; <i>Mariana maculata</i> Samp.; <i>Mariana lactea</i> Hill; <i>Silybum pygmaeum</i> Cass.	<i>Asteraceae</i>	Folhas novas, pecíolo e nervuras principais das folhas, raízes		Salada, cozidas, molhos e compotas	
Carqueja	Carqueija; Flor-de-carqueija; Querqueijeira; Carqueijeira	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.	<i>Chamaespartium tridentatum</i> (L.) P. E. Gibbs subsp. <i>cantabricum</i> (Spach) Rivas Mart. et al.; <i>Genistella tridentata</i> Samp. var. <i>scolopendrica</i> (Spach) Samp.; <i>Pterospartum cantabricum</i> (Spach) Willk.; <i>Genista cantabrica</i> Spach; <i>Genista tridentata</i> L. subsp. <i>cantabrica</i> (Spach) Nyman	<i>Fabaceae</i>	Folhas, flores e rebentos		Arroz	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Catacuzes	Azeda-de-cão; Azedinha-de-cão; Azedinha-falsa; Azedão; Falsa-azedinha; Labaças; Catacuzes-do-norte	<i>Rumex bucephalophorus</i> L.	<i>Rumex bucephalophorus</i> L. subsp. <i>hispanicus</i> sensu Rech. fil. in Tutin et al.	<i>Polygonaceae</i>	Folhas	Escaldar	Acompanhamento de pratos de leguminosas (feijão)	
Chicória-do-café	Almeirão; Chicória-amarga; Chicória-brava	<i>Cichorium intybus</i> L.	<i>Cichorium intybus</i> L. var. <i>glabratum</i> (C. Presl) Gren. et Godr.	<i>Asteraceae</i>	Folhas, raízes, rebentos		Sopa, salada, cozinhados	
Erva-cobra	Bríonia; Bríonia-branca; Nabo-do-diabo; Norça-branca; Vide-branca	<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	<i>Bryonia cretica</i> L. subsp. <i>dioica</i> (Jacq.)	<i>Cucurbitaceae</i>	Rebentos	Escaldar	Esparregado, tortilha, preparados com alho e azeite ou com ovos mexidos, omeletes	Fruto
Erva-de-São-Roberto	Bico-de-grou; Bico-de-grou-robertino; Erva-de-São-Roque; Erva-roberta; Pássara	<i>Geranium purpureum</i> Vill.	<i>Geranium robertianum</i> subsp. <i>purpureum</i> (Vill.) ; <i>Geranium purpureum</i> Vill.; <i>Geranium robertianum</i> L. raça <i>purpureum</i> (Vill.) Samp.; <i>Geranium robertianum</i> L. var. <i>purpureum</i> (Vill.) Pers.	<i>Geraniaceae</i>	Rama		Salada	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Erva-traqueira	Abremim; Bermim; Bramim; Bremim; Erva-cucubalus; Erva-tranqueira; Orelha-de-boi; Rilha-de-boi; Alfinetes; Assobios; Estalos; Pilsaro	<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke	<i>Silene cucubalus</i> Wibel; <i>Silene cucubalus</i> Wibel var. <i>cucubalus</i> ; <i>Silene cucubalus</i> Wibel var. <i>oleracea</i> (Ficinus) Mendonça et Vasc.; <i>Silene inflata</i> Sm.; <i>Silene venosa</i> Asch.	Caryophyllaceae	Folhas jovens	Colhidas antes da floração	Sopa, salada, cozida, entre outros	
Escorcioneira	Escorcioneira-da-terra-fria; Salsifi-negro; Escorcioneira-eriçada	<i>Scorzonera hispanica</i> L.	<i>Scorzonera asphodeloides</i> Wallr.; <i>Scorzonera marschalliana</i> C. A. Mey.; <i>Scorzonera stricta</i> Hornem.; <i>Scorzonera taurica</i> M. Bieb.; <i>Scorzonera transtagana</i> P. Cout.	Asteraceae	Raiz		Doce (típico da região de Évora)	
Espargo-bravo-maior	Corruda-maior; Espargo-bravo; Espargo-maior-do-monte; Espargo-silvestre-maior; Espargueta	<i>Asparagus aphyllus</i> L.	<i>Asparagus aphyllus</i> L. for. <i>macroclados</i> Henriq.; <i>Asparagus aphyllus</i> L. var. <i>genuinus</i> for. <i>microclados</i> Henriq.	Asparagaceae	Turião	Escaldar	Sopa, tortilhas, açorda, migas, com ovos mexidos, sumos, molho	
Espargo-bravo-menor	Corruda-menor; Espargo-bravo; Espargo-silvestre-menor	<i>Asparagus acutifolius</i> L.		Asparagaceae	Turião	Escaldar	Sopa, tortilhas, açorda, migas, com ovos mexidos, sumos, molho	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Farinheira	Armolas; Galinhas-gordas; Pé-de-ganso; Pedegoso	<i>Chenopodium murale</i> L.		<i>Chenopodiaceae</i>	Folhas		Sopa	
Funcho	Erva-doce; Fiôlho; Fionho; Funcho-amargo; Funcho-bravo; Funcho-de-Florença; Funcho-doce; Funcho-hortense	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill. subsp. <i>vulgare</i> ; <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. subsp. <i>piperitum</i> (Ucria) P. Cout.	<i>Apiaceae</i>	Folhas, sementes, caule		Sopa, condimento, salada, prato de leguminosas, frito com ovos	
Grama	Capim-das-Bermudas; Erva-gramilheira; Erva-graminheira; Escalracheira; Escalracho; Grama-bermuda; Grama-das-boticas; Gramão; Graminheira; Pé-de-galinha	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	<i>Dactylon officinale</i> Vill.; <i>Panicum dactylon</i> L.; <i>Paspalum dactylon</i> (L.) Lam.	<i>Poaceae</i>	Rizoma		Pão, geleias, açúcar, cerveja	
Jacinto-das-searas	Cebolinho-de-flor-azul; Jacinto-de-tapete; Jacinto-paniculato	<i>Muscari comosum</i> (L.) Mill.	<i>Hyacinthus comosus</i> L.; <i>Muscari comosum</i> Mill.	<i>Hyacinthaceae</i>	Bolbo		Salada	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Juncinha	Chufa; Coquinho; Erva-dos-caralinhos; Gralha; Gramão-de-conta; Junça; Junça-de-comer; Junça-doçe; Junça-mansa; Juncinha-avelanada; Junquinha-avelanada; Junquinha-mansa	<i>Cyperus esculentus</i> L.		<i>Cyperaceae</i>	Tubérculos subterrâneos		Comestível cru, Suco leitoso para a bebida orchata (Espanha)	
Labaça	Azeda-de-folha-larga; Coenha; Erva-britânica; Labaça-de-folha-larga; Labaça-obtusa; Labaçol; Manteiguinha; Paciência-aquática; Ruibarbo-selvagem	<i>Rumex obtusifolius</i> L.	<i>Rumex obtusifolius</i> L. subsp. <i>agrestis</i> (Fr.) P. Cout.	<i>Polygonaceae</i>	Folhas	Escaldar	Salada, sopa, tarte	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Labança-crespa	Labança, Alabaça; Alabaças, Cata-cuz; Catacuz; Catacuzes; Regalo-da-horta	<i>Rumex crispus</i> L.		<i>Polygonaceae</i>	Folhas basais	Escaldar	Sopa, tartes, condimento, molhos, recheios	
Labresto-de-flor-amarela		<i>Brassica barrelieri</i> (L.) Janka	<i>Brassica sabularia</i> Brot., <i>Brassica sabularia</i> Brot. var. <i>papillaris</i> Boiss., <i>Bunias erucago</i> L. var. <i>aspera</i> (Retz.) Samp.	<i>Brassicaceae</i>	Folhas		Misturado nos cozinhados	
Leituga-branca	Lentuga; Rabos	<i>Chondrilla juncea</i> L.		<i>Asteraceae</i>	Rebentos da parte basal		Salada, cozinhados	
Lódão-bastardo	Agreira; Ginginha-dorei; Lódão; Lódão-europeu	<i>Celtis australis</i> L.		<i>Celtidaceae</i>	Fruto maduro		Cru, geleia, doces	
Luzerna	Feno-da-Borgonha; Luzerna-da-Suécia; Luzerna-de-sequeiro; Melga; Melga-dos-prados; Alfalfa	<i>Medicago sativa</i> L.		<i>Fabaceae</i>	Rebentos		Crua, cozinhada, salada	
Malva	Malva-de-Espanha	<i>Malva hispanica</i> L.		<i>Malvaceae</i>	Folhas, caules		Cozidos para acompanhamento de prato de leguminosas	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Malva-silvestre	Malva-comum; Malva-das-boticas; Malva-maior; Malva-mourisca; Malva-selvagem; Malva	<i>Malva sylvestris</i> L.	<i>Malva sylvestris</i> L.; <i>Malva sylvestris</i> L. var. <i>ambigua</i> (Guss.) Samp.; <i>Malva sylvestris</i> L. subsp. <i>ambigua</i> Rouy for. <i>eriocarpa</i> (Boiss.) P. Cout.; <i>Malva sylvestris</i> L. var. <i>polymorpha</i> (Guss.) Parl.	<i>Malvaceae</i>	Folhas, flores, caule		Sopa, guisado, salada, tarte, cozidas para acompanhamento de pratos de leguminosas	
Malvela	Erva-de-São-João; Hera-terrestre; Sanguina	<i>Glechoma hederacea</i> L.	<i>Glechoma hederacea</i> L. var. <i>micrantha</i> Moric.; <i>Glechoma hederacea</i> L. var. <i>parviflora</i> (Benth.) House; <i>Nepeta hederacea</i> (L.) Trevis.	<i>Lamiaceae</i>	Folhas		Sopa, caldo	
Medronheiro	Araucária-vulgar; Ervedeiro; Êrvedo; Êrvodo; Medronheiro-comum; Meródios	<i>Arbutus unedo</i> L.		<i>Ericaceae</i>	Frutos maduros (cor avermelhada)	Não ingerir em excesso, porque possui um alcalóide	Cru, bebidas, sobremesas, compotas	
Merujes	Meruja, Moruja, Marujinha, Merujinha	<i>Montia fontana</i> L.	<i>Montia lusitanica</i> Samp., <i>Montia rivularis</i> C. C. Gmel	<i>Portulacaceae</i>	Caule, folhas		Salada	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Morrugem-de-água	Lentilhas-da-água; Morugem-de-água	<i>Callitriche stagnalis</i> Scop.	<i>Callitriche palustris sensu Samp., non L.</i>	<i>Plantaginaceae</i>	Folhas		Salada	
Mostajeiro		<i>Sorbus torminalis</i> (L.) Crantz		<i>Rosaceae</i>	Frutos	Sorvados	Cru, licores e geleias	
Mostarda-dos-campos	Granza-dos-campos; Ineixas; Mostarda-brava; Saramago-bravo; Mostardas	<i>Sinapis arvensis</i> L.		<i>Brassicaceae</i>	Folhas		Fritas salteadas em azeite, acompanhamento em pratos de carne, omeletes e sopas	
Murta	Mirto; Murta-ordinária; Murteira; Murtinho; Murtinhos	<i>Myrtus communis</i> L.	<i>Myrtus communis</i> L. for. <i>belgica</i> (L.) P. Cout.; <i>Myrtus communis</i> L. for. <i>lusitanica</i> (L.) P. Cout.	<i>Myrtaceae</i>	Fruto		Geleia	
Nêveda	Calaminta; Clinopódio; Nêbeda; Erva chazeira; Mangericão do mato; Erva-das-azeitonas	<i>Calamintha nepeta</i> (L.) Savi		<i>Lamiaceae</i>	Folhas		Sopa, caldo	
Norça-preta	Arrebenta-boi; Baganha; Tamo; Uva-de-cão; Baganha; Budanha; Budanhas	<i>Tamus communis</i> L.		<i>Dioscoreaceae</i>	Extramidades tenras dos caules		Esparregados, tortilhas, consumidos como os espargos, <i>pickles</i> (vinagrete)	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Pereira-brava	Cachapirro; Carapeteiro; Catapereiro; Escalheiro-manso; Escalheiro-preto; Pereiro-bravo	<i>Pyrus bourgaeana</i> Decne.	<i>Pyrus communis</i> L. subsp. <i>communis</i> var. <i>longipetiolata</i> P. Cout.; <i>Pyrus communis</i> L. subsp. <i>communis</i> var. <i>subrotundata</i> P. Cout.; <i>Pyrus communis</i> L. var. <i>longipetiolata</i> P. Cout.; <i>Pyrus communis</i> L. var. <i>subrotundata</i> P. Cout.	Rosaceae	Frutos		Compotas	
Pilriteiro	Abronceiro; Branca-espinha; Cambrulheiro; Combroeiro; Escalheiro; Escambrulheiro; ; Escrambulheiro; ; Espinha-branca; Espinheiro-alvar; Espinheiro-branco; Espinheiro-ordinário; Estrapoeiro; Estrepeiro; Pirliteiro; Pilrito (fruto); Pilrete (fruto)	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq. subsp. <i>brevispina</i> (Kunze) Franco; <i>Crataegus oxycantha</i> L.; <i>Crataegus oxyacantha</i> auct.; <i>Crataegus oxycantha</i> auct. lusit. prol. <i>monogyna</i> sensu Samp.; <i>Crataegus oxycantha</i> L. raça <i>monogyna</i> (Jacq.) Samp.	Rosaceae	Frutos	Maduros ou sorvados	Cru, licores, compotas	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Prímula	Barral; Copinhos-de-leite; Flor-da-doutrina; Pão-de-leite; Pão-e-queijo; Páscoas; Primavera; Primaveras; Queijadilho; Rosas-de-Páscoa	<i>Primula acaulis</i> (L.) L.	<i>Primula acaulis</i> Hill; <i>Primula acaulis</i> (L.) Hill; <i>Primula vulgaris</i> Huds. subsp. <i>vulgaris</i> ; <i>Primula vulgaris</i> Hill subsp. <i>Vulgaris</i>	<i>Primulaceae</i>	Folhas jovens		Comestível com açúcar, aromatiza saladas ou cerveja	
Pútegas-de-escamas-largas	Pútega; Buxiga; Amareladas; Coalhadas; Maías; Cabrinhas; Cabrinhas-do-mato; Tetas-de-vaca	<i>Cytinus hypocistis</i> (L.) L.		<i>Cytinaceae</i>	Substância gelatinosa no interior das flores		Consumido cru	
Rapônzio	Campainhas-rabanete; Campânula; Espera-do-campo; Rapúnzio; Campânula	<i>Campanula rapunculus</i> L.	<i>Campanula rapunculus</i> L. for. <i>verruculosa</i> (Hoffmanns. et Link) P. Cout.	<i>Campanulaceae</i>	Raiz		Salada	
Reinoladas	Agreicho; Castanha-subterrânea-menor; Castanhas-da-terra; Feijocas; Tringulho	<i>Conopodium majus</i> (Gouan) Loret	<i>Conopodium marizianum</i> Samp.; <i>Conopodium ramosum</i> auct., non Costa	<i>Apiaceae</i>	Bolbo subterrâneo	Descacar	Consumido cru (textura e sabor semelhantes à castanha)	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Rosa-canina	Rosa-brava; Rosa-de-cão; Roseira; Roseira-brava; Roseira-de-cão; Roseira-silvestre; Roseira-canina; Silva-macha; Silvão	<i>Rosa canina</i> L.	<i>Rosa canina</i> L. var. <i>genuina</i> Crép.; <i>Rosa communis</i> Rouy <i>raça canina</i> (L.) Samp.; <i>Rosa dumalis</i> Bechst. var. <i>afzeliana</i> (Fr.) Boulenger	<i>Rosaceae</i>	Fruto		Geleia, compota	
Rúcula	Eruca; Erva-fedorenta; Fedorenta	<i>Eruca vesicaria</i> (L.) Cav.	<i>Eruca sativa</i> Mill. var. <i>hispidualvis</i> (Thell.) Vasc.; <i>Eruca sativa</i> Mill.; <i>Eruca sativa</i> Mill. var. <i>polysperma</i> Rouy; <i>Eruca sativa</i> Mill. subsp. <i>longirostis</i> (R. Uechtr.) Rouy; <i>Eruca vesicaria</i> (L.) Cav. subsp. <i>sativa</i> (Mill.) Thell.	<i>Brassicaceae</i>	Folhas jovens		Salada	
Sabugueiro	Candelheiro; Canineiro; Flor-de-sabugueiro; Galacrista; Rosa-de-bem-fazer; Sabugo; Sabugueiro-negro; Sabugueiro-preto	<i>Sambucus nigra</i> L.		<i>Adoxaceae</i>	Frutos	Fervido e sem pedúnculo	Pastelaria, sopas, molhos, acepipes, geleia	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Salva-rainha	Candiola; Candieiras; Salva-da-serra; Candieiros; Marioila	<i>Phlomis purpurea</i> L.		<i>Lamiaceae</i>	Flores		Chupar o néctar das flores	
Saramago	Cabrestos; Ineixa; Labrêsto-branco; Rábão; Rábão-bravo; Rábão-silvestre; Saramago-de-fruto-articulado; Saramago-de-fruto-grosso; Saramago-de-fruto-delgado; Rábano-silvestre; Labresto	<i>Raphanus raphanistrum</i> L. subsp. <i>Raphanistrum</i>	<i>Raphanus microcarpus</i> (Lange) Willk.; <i>Raphanus raphanistrum</i> subsp. <i>microcarpus</i> (Lange) Thell.; <i>Raphanus raphanistrum</i> subsp. <i>microcarpus</i> (Lange) P. Cout.	<i>Brassicaceae</i>	Raiz, folhas, sumidades dos caules jovens, sementes		Salada, Massa, Arroz, Sopa, Esparregado, Cru	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Serralha	Serralha-macia-de-folha-alongada	<i>Sonchus tenerrimus</i> L.	<i>Sonchus diana</i> Willk.; <i>Sonchus italicus</i> Spreng.; <i>Sonchus pectinatus</i> DC.; <i>Sonchus perennis</i> (Lange) A. W. Hill; <i>Sonchus septenensis</i> Gand.; <i>Sonchus tenerrimus</i> L. for. <i>glandulosus</i> (Lange) P. Cout.; <i>Sonchus tenerrimus</i> L. subsp. <i>perennis</i> (Lange) H. Lindb.; <i>Sonchus tenerrimus</i> L. var. <i>perennis</i> Lange	<i>Asteraceae</i>	Planta, sumidades floridas, folhas		Salada	
Serralha-macia	Leitaruga; Leitugas; Serralha-branca; Serralha; Serralha-macia-de-folha-larga; Serralha-mansa; Serralhinha	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	<i>Sonchus lacerus</i> Willd.	<i>Asteraceae</i>	Caules tenros, folhas basais,		Cozidas, estufadas, assadas, cruas em saladas, fritas salteadas em azeite, como acompanhamento de pratos de carne, em omeletes, tartes e sopas	
Sobreiro	Chaparreiro; Chaparro; Sobro; Sovereiro	<i>Quercus suber</i> L.		<i>Fagaceae</i>	Fruto (Bolota)		Assada, cozida, avelada, torrada, farinha	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Tramazeira	Cornogodinho; Escancerejo; Sorveira; Sorveira-brava; Sorveira-dos-passarinhos	<i>Sorbus aucuparia</i> L.	<i>Pyrus aucuparia</i> (L.) Ehrh.	Rosaceae	Frutos		Cru, compotas, geleias, vinagres, licores, aguardentes	
Tremoção-bravo	Tremoceiro-azul; Tremoceiro-bravo; Tremoceiro-de-folha-estreita; Tremoço-bravo; Tremoço-de-folhas-estreitas	<i>Lupinus angustifolius</i> L.	<i>Lupinus angustifolius</i> L. subsp. <i>angustifolius</i> ; <i>Lupinus angustifolius</i> L. subsp. <i>genuinus</i> P. Cout.; <i>Lupinus angustifolius</i> L. subsp. <i>leucospermus</i> (Boiss. et Reut.) P. Cout.; <i>Lupinus angustifolius</i> L. subsp. <i>reticulatus</i> (Desv.) Arcang.; <i>Lupinus angustifolius</i> L. subsp. <i>reticulatus</i> (Desv.) P. Cout.; <i>Lupinus leucospermus</i> Boiss. et Reut.; <i>Lupinus reticulatus</i> Desv.; <i>Lupinus varius</i> L.	Fabaceae	Sementes		Cozidos	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Umbigo-de-vénus	Bacelos; Bifes; Cachilro; Chapéus-de-parede; Cauxilhos; Coucelos; Chapéu-dos-telhados; Cochilros; Conchilros; Conchelos; Copilas; Couxilgos; Orelha-de-monge; Sombreininho-dos-telhados	<i>Umbilicus rupestris</i> (S alisb.) Dandy	<i>Cotyledon umbilicus</i> L.; <i>Cotyledon umbilicus-veneris</i> auct., non L.; <i>Umbilicus pendulinus</i> DC.	<i>Crassulaceae</i>	Folhas		Salada	
Urtiga	Ortigão; Urtiga-de-cauda; Urtiga-maior; Urtiga-vivaz; Urtiga-vulgar; Urtigão	<i>Urtica dioica</i> L.		<i>Urticaceae</i>	Rebentos novos ainda esbranquiçados, folhas jovens	Escaldar	Sopa, esparregado, frito com alho e azeite	
Urtiga-de-cauda	Ortigão; Ortiga-alta; Urtiga	<i>Urtica membranacea</i> Poir.	<i>Urtica caudata</i> Vahl.; <i>Urtica dubia</i> Forssk., nom. inval.; <i>Urtica lusitanica</i> Brot.	<i>Urticaceae</i>	Folhas		Acompanhamento de pratos de leguminosas (grão, chicharos ou feijão), fervidas em água	
Urtiga-menor	Urtiga	<i>Urtica urens</i> L.		<i>Urticaceae</i>	Folhas		Acompanhamento de pratos de leguminosas (grão, chicharos ou feijão), fervidas em água	

Tabela 3 – Resultados da pesquisa e levantamento das plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal (continuação).

Nome comum	Sinónimo comum	Nome científico	Sinonímias	Família da planta	Parte da planta usada	Notas de utilização	Utilização gastronómica	Partes da planta venenosas
Zimbro	Cedro-de-Espanha; Cedro-de-folha-fina; Oxicedro; Zimbro-comum; Zimbro-galego; Zimbro-oxicedro	<i>Juniperus oxycedrus</i> L.	<i>Juniperus macrocarpa</i> auct. lusit., non Sibth. et Sm.	<i>Cupressaceae</i>	Fruto		Molhos, pratos de carne, vinho, aguardente	

Como explicado no ponto 2.2., apesar de uma parte de um alimento específico apresentar um consumo humano significativo, este não deve ser extrapolado a todo o género alimentício e o uso exclusivo em outras categorias de alimentos, como em suplementos, antes de 15 de maio de 1997, não é considerado como um consumo humano de forma significativa, sendo necessária a autorização nos termos do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, caso se pretenda que o alimento/ingrediente alimentar seja utilizado em outros géneros alimentícios, que não suplementos alimentares (European Commission, 2015f).

Assim, a informação das partes das plantas utilizadas para consumo alimentar humano das 70 plantas silvestres comestíveis consumidas em Portugal pesquisadas foi cruzada com informação das listas indicativas de plantas da Alemanha, da Bélgica, da Dinamarca, da Finlândia, da França e da Itália, anteriormente selecionadas, assim como do Catálogo de Novos e a Lista EuroFIR-NETTOX. Este procedimento foi elaborado para verificar se alguma parte de cada planta já se incluía nalguma destas listas indicativas com o estatuto de não novo alimento ou não novo ingrediente alimentar.

De acordo com a Figura 7, das cerca de 70 plantas silvestres comestíveis consumidas nacionalmente pesquisadas, independentemente do estatuto de não novo alimento ou não novo ingrediente alimentar, as listas indicativas de plantas da Finlândia e da Dinamarca possuem o menor número das plantas silvestres comestíveis nacionais pesquisadas, 4 e 5 respetivamente. Com um número de 27 e 24 plantas correspondem as listas indicativas da Itália e da Bélgica com o maior número de plantas silvestres comestíveis pesquisadas, respetivamente. Na lista indicativa de plantas da Alemanha, da França, no Catálogo de Novos Alimentos e na Lista de plantas alimentares EuroFIR-NETTOX constam 13 e 16 plantas silvestres comestíveis pesquisadas, respetivamente.

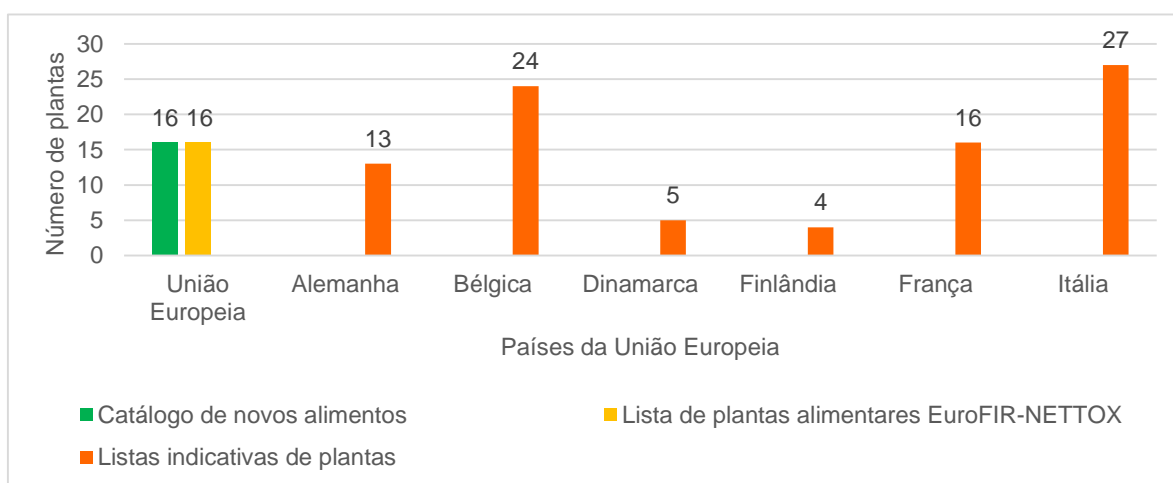


Figura 7 – Número de plantas, de entre as 70 consumidas em Portugal e pesquisadas, existente em cada lista nacional indicativa de plantas, tendo em conta o Regulamento (CE) n.º258.

A Tabela 4 identifica a(s) parte(s) de cada uma das 50 plantas silvestres comestíveis consumidas a nível nacional pesquisadas com o estatuto de usada como ou em suplemento alimentar (SA), alimento (A), não recomendada para uso como alimento ou ingrediente alimentar (N) ou que não pôde ser

completamente avaliada devido à falta de dados suficientes (I), nas listas nacionais indicativas de plantas selecionadas.

Tabela 4 – Identificação da(s) parte(s) de cada planta silvestre comestível consumidas em Portugal e respetivo estatuto nas listas nacionais indicativas de plantas.

Nome comum	Nome científico	Parte da planta usada	Catálogo Novos Alimentos	Lista EuroFIR - NETTOX	Lista indicativa Alemanha	Lista indicativa Bélgica	Lista indicativa de diploma Bélgica	Lista indicativa Dinamarca	Lista indicativa Finlândia	Lista indicativa de diploma França	Lista indicativa de diploma Itália
Acelga-das-areias	<i>Beta maritima</i> L.	Folhas									
Aipo	<i>Apium graveolens</i> L.	Folhas, sementes, caules		A - folha, pecíolo da folha	A- caule	SA - caule	SA - caule			SA - caule	SA - folha
Aliária	<i>Alliaria petiolata</i> (M. Bieb.) Cavara & Grande	Folhas e flores									SA - planta
Azeda-romana	<i>Rumex induratus</i> Boiss. & Reut.	Folhas									
Azedinha	<i>Rumex acetosella</i> L. subsp. <i>angiocarpus</i> (Murb.) Murb.	Folhas				SA - folha	SA - folha			SA - folha	SA - folha
Azinheira	<i>Quercus rotundifolia</i> Lam.	Fruto (Bolota doce)									
Bardana	<i>Arctium minus</i> Bernh.	Raízes novas, caule	SA - planta			SA - raiz, caule	SA - raiz, caule imaturo			SA - raiz, caule	SA - raiz

Tabela 4 – Identificação da(s) parte(s) de cada planta silvestre comestível consumidas em Portugal e respetivo estatuto nas listas nacionais indicativas de plantas (continuação).

Nome comum	Nome científico	Parte da planta usada	Catálogo Novos Alimentos	Lista EuroFIR - NETTOX	Lista indicativa Alemanha	Lista indicativa Bélgica	Lista indicativa de diploma Bélgica	Lista indicativa Dinamarca	Lista indicativa Finlândia	Lista indicativa de diploma França	Lista indicativa de diploma Itália
Bredo	<i>Amaranthus blitum</i> L.	Folhas									
Camarinha	<i>Corema album</i> (L.) D.Don	Fruto									
Cardo-branco	<i>Scolymus maculatus</i> L.	Miolo da nervura (nervura central)									
Cardo-corredor	<i>Eryngium campestre</i> L.	Rebentos, folhas jovens				SA - folha jovem, rebento	SA - folha jovem, rebento			SA - folha jovem, rebento	SA - planta
Cardo-de-ouro	<i>Scolymus hispanicus</i> L.	Miolo da nervura (nervura central)									
Cardo-mariano	<i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn.	Folhas novas, pecíolo e nervuras principais das folhas, raízes									SA - planta
Carqueja	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.	Folhas, flores e rebentos									
Catacuzes	<i>Rumex bucephalophorus</i> L.	Folhas									
Erva-cobra	<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	Rebentos									

Tabela 4 – Identificação da(s) parte(s) de cada planta silvestre comestível consumidas em Portugal e respetivo estatuto nas listas nacionais indicativas de plantas (continuação).

Nome comum	Nome científico	Parte da planta usada	Catálogo Novos Alimentos	Lista EuroFIR - NETTOX	Lista indicativa Alemanha	Lista indicativa Bélgica	Lista indicativa de diploma Bélgica	Lista indicativa Dinamarca	Lista indicativa Finlândia	Lista indicativa de diploma França	Lista indicativa de diploma Itália
Erva-de-São-Roberto	<i>Geranium purpureum</i> Vill.	Rama									
Erva-traqueira	<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke	Folhas jovens									
Espargo-bravo-maior	<i>Asparagus aphyllus</i> L.	Turião									
Espargo-bravo-menor	<i>Asparagus acutifolius</i> L.	Turião									
Farinheira	<i>Chenopodium murale</i> L.	Folhas									
Gramma	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	Rizoma			SA + I - rizoma		N - planta				SA - rizoma
Jacinto-das-searas	<i>Muscari comosum</i> (L.) Mill.	Bolbo					N - planta				
Labaça	<i>Rumex obtusifolius</i> L.	Folhas									SA - raiz
Labaça-crespa	<i>Rumex crispus</i> L.	Folhas basais				SA - planta	SA - planta			SA - planta	SA - folha
Labresto-de-flor-amarela	<i>Brassica barraelieri</i> (L.) Janka	Folhas									
Leituga-branca	<i>Chondrilla juncea</i> L.	Rebentos da parte basal									

Tabela 4 – Identificação da(s) parte(s) de cada planta silvestre comestível consumidas em Portugal e respetivo estatuto nas listas nacionais indicativas de plantas (continuação).

Nome comum	Nome científico	Parte da planta usada	Catálogo Novos Alimentos	Lista EuroFIR - NETTOX	Lista indicativa Alemanha	Lista indicativa Bélgica	Lista indicativa de diploma Bélgica	Lista indicativa Dinamarca	Lista indicativa Finlândia	Lista indicativa de diploma França	Lista indicativa de diploma Itália
Lódão-bastardo	<i>Celtis australis</i> L.	Fruto maduro									
Malva	<i>Malva hispanica</i> L.	Folhas, caules									
Malva-silvestre	<i>Malva sylvestris</i> L.	Folhas, flores, caule				SA - flor, folha	SA - flor, folha	SA - flor		SA - flor, folha	SA - flor, folha
Malvela	<i>Glechoma hederacea</i> L.	Folhas					N - planta	SA - planta			
Merujes	<i>Montia fontana</i> L.	Caule, folhas									
Morrugem-de-água	<i>Callitriche stagnalis</i> Scop.	Folhas									
Mostajeiro	<i>Sorbus torminalis</i> (L.) Crantz	Frutos									
Mostarda-dos-campos	<i>Sinapis arvensis</i> L.	Folhas									
Murta	<i>Myrtus communis</i> L.	Fruto				SA - fruto	SA - fruto			SA - fruto	SA - fruto
Nêveda	<i>Calamintha nepeta</i> (L.) Savi	Folhas					SA - folha				
Norça-preta	<i>Tamus communis</i> L.	Extramida des tenras dos caules			N - planta		N - planta				

Tabela 4 – Identificação da(s) parte(s) de cada planta silvestre comestível consumidas em Portugal e respetivo estatuto nas listas nacionais indicativas de plantas (continuação).

Nome comum	Nome científico	Parte da planta usada	Catálogo Novos Alimentos	Lista EuroFIR - NETTOX	Lista indicativa Alemanha	Lista indicativa Bélgica	Lista indicativa de diploma Bélgica	Lista indicativa Dinamarca	Lista indicativa Finlândia	Lista indicativa de diploma França	Lista indicativa de diploma Itália
Pereira-brava	<i>Pyrus bourgaeana</i> Decne.	Frutos									
Prímula	<i>Primula acaulis</i> (L.) L.	Folhas jovens									
Pútegas-de-escamas-largas	<i>Cytinus hypocistis</i> (L.) L.	Substância gelatinosa no interior das flores									SA - substância gelatinosa
Rapônço	<i>Campanula rapunculus</i> L.	Raiz									
Reinolais	<i>Conopodium majus</i> (Gouan) Loret	Bolbo subterrâneo									
Salva-rainha	<i>Phlomis purpurea</i> L.	Flores									
Saramão	<i>Raphanus raphanistrum</i> L. subsp. <i>Raphanistrum</i>	Raiz, folhas, sumidade dos caules jovens, sementes									
Serralha	<i>Sonchus tenerrimus</i> L.	Planta, sumidade s floridas, folhas									
Serralha-macia	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	Caules tenros, folhas basais									

Tabela 4 – Identificação da(s) parte(s) de cada planta silvestre comestível consumidas em Portugal e respetivo estatuto nas listas nacionais indicativas de plantas (continuação).

Nome comum	Nome científico	Parte da planta usada	Catálogo Novos Alimentos	Lista EuroFIR - NETTOX	Lista indicativa Alemanha	Lista indicativa Bélgica	Lista indicativa de diploma Bélgica	Lista indicativa Dinamarca	Lista indicativa Finlândia	Lista indicativa de diploma França	Lista indicativa de diploma Itália
Sobreiro	<i>Quercus suber L.</i>	Fruto (Bolota)									
Umbigo-de-vénus	<i>Umbilicus rupestris (S alisb.) Dandy</i>	Folhas									SA - folha
Urtiga-de-cauda	<i>Urtica membranacea Poir.</i>	Folhas									

Legenda: A - Alimento; I - Não pôde ser completamente avaliada devido à falta de dados suficientes; N - Não recomendada para uso como alimento ou ingrediente alimentar; SA - Usada como ou em suplemento alimentar.

Como observado na Tabela 4, das 70 plantas silvestres comestíveis pesquisadas consumidas em Portugal, as partes utilizadas para consumo alimentar de 50 plantas não constam como alimento em nenhuma das listas de outros países. Assim, destas 50 plantas foram selecionadas 5, devido ao seu valor gastronómico e comercial em Portugal, para a elaboração de um dossier de consumo humano significativo: *Asparagus aphyllus* L., *Asparagus acutifolius* L., *Corema album* (L.) D.Don, *Rumex crispus* L. e *Quercus rotundifolia* Lam.. Das 5 plantas silvestres comestíveis nacionais selecionadas, apenas a espécie *Rumex crispus* L. consta nas listas indicativas da Bélgica, da França e da Itália como apto para ingrediente alimentar em suplementos alimentares.

Com a elaboração do dossier de consumo humano significativo pretende-se comprovar o uso alimentar significativo, antes de 15 de maio de 1997, e incorporar a parte da planta em causa no Catálogo de Novos Alimentos, com o estatuto de não novo alimento. Para que tal aconteça é necessário apresentar evidências que comprovem o consumo humano significativo e, assim, o estatuto de não novo alimento. Seguidamente, apresentam-se as evidências pesquisadas e a parte da planta em causa para as 5 plantas silvestres comestíveis nacionais selecionadas.

A parte comestível das espécies ***Asparagus aphyllus* L.** (espargo-bravo-maior, corruda-maior, espargo-bravo, espargo-maior-do-monte, espargo-silvestre-maior, espargueta) e ***Asparagus acutifolius* L.** (espargo-bravo-menor, corruda-menor, espargo-bravo, espargo-silvestre-menor) são os seus caules jovens, ainda não ramificados, provenientes do rizoma subterrâneo, os turiões. Vulgarmente, os turiões são chamados de espargos e a planta já desenvolvida designa-se por esparregueira. Os turiões destas plantas silvestres comestíveis normalmente são previamente escaldados em água a ferver, antes da sua confeção, para retirar o seu sabor menos adocicado que os caracteriza (Ribeiro, Monteiro e Silva, 2000; Valagão, 2008; Valagão *et al.*, 2010).

Estas plantas silvestres já eram consumidas no tempo muçulmano ou Gharb Al-Andalus (século VIII a XV) como acompanhamento ou cozinhados com a carne, para realçar o seu sabor, ou também utilizados para conserva, constituindo os acepipes (Saramago, 1997). Com o passar dos anos, os espargos silvestres foram consumidos para matar as fomes periódicas em tempos de carência, obrigando as pessoas a aprender a comer as ervas que o campo oferecera, o Alentejo é uma das regiões portuguesas onde esta situação aconteceu (Alves, 1994).

A existência de receitas tradicionais que contêm na sua confeção estas duas espécies de espargos são variadas, tais como com ovos mexidos ou escalfados, açordas, sopas, à alentejana, com carne de porco, pastelão, omelete ou tortinha, em migas ou com miolos (Alves, 1994; Fialho, 1992; Modesto, 1989; S.D., 1984; S.D., 1988; Valente, 1987; Valente, 1994).

Os cozinheiros(as) alentejanos(as) continuam a confeccionar receitas tradicionais destas plantas silvestres nos seus restaurantes, como é o exemplo do Restaurante Fialho que está em funcionamento desde o início da década de 50, na cidade de Évora, e uma das suas especialidades é a entrada de espargos bravos com ovos (Fialho, s.d.; Mendizábel, 1996; S.D, 1990).

Na atualidade, foram surgindo outras receitas, além das tradicionais que continuam bem presentes, como sumos, doce, com arroz, com cenoura e molho de mostarda e mel, com molho de açafraão, com queijo da ilha, em pasta, salada ou salteados (A casa da vidazinha, 2013a; A casa da vidazinha, 2013b; Amigos do balde, 2008; As minhas receitas, 2014; Casal mistério, 2014; Comer, 2013; Como pão para laranjas, 2013; Cozinhadaduxa, 2013; Culturas no campo, 2012; Évora, Gonçalves e Saramago, 2001; Goes, 2002; Goes, 2013; O cantinho do Jorge, 2011; Olhapim, 2012; Ribeiro, Monteiro e Silva, 2000; Sala de janta, 2011; Saramago e Fialho, 1998; Vai uma fatia?, 2010; Vai uma fatia?, 2011; Valagão, 2008; Valagão et al., 2010).

O evento gastronómico “As Ervas da Baronia” realiza-se todos os anos desde fevereiro de 2007, nas freguesias de Alvito e Vila Nova da Baronia, com diversos pratos confeccionados com espargos silvestres, entre outras plantas silvestres, pelos restaurantes de ambas as freguesias (Alvito, s.d.).

Salienta-se o fato de que a colheita das duas espécies de espargos silvestres para consumo humano próprio ou para venda ainda é frequente, tanto nos mercados de algumas regiões, como por exemplo em Santarém e Estremoz, como nas bermas das estradas, em Santa Eulália, a título de exemplo (A casa da vidazinha, 2013a; A nel, 2014; Amigos do balde, 2008; Cantinho da zezinha, 2012; Cinco quartos de laranja, 2011a; Cinco quartos de laranja, 2011b; Culturas no campo, 2012; Garfadas online, 2013; Meu report, 2013; Rosmarino, 2010).

Para melhor compreensão das evidências apresentadas anteriormente, que sustentam o uso alimentar significativo, sobre os turiões de *Asparagus aphyllus* L. e *Asparagus acutifolius* L., seguidamente exibe-se uma tabela resumo das mesmas (Tabela 5).

Tabela 5 – Resumo das evidências apresentadas para os turiões de *Asparagus aphyllus* L. (espargo-bravo-maior) e *Asparagus acutifolius* L. (espargo-bravo-menor).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Livro (receitas culinárias)	“Ovos mexidos com espargos”; “Açorda de espargos bravos”; “Espargos bravos com ovos”	S.D., 1984
Livro (receitas culinárias)	“Sopa de espargos bravos”; “Ovos escalfados com espargos”; “Ovos mexidos com espargos”; “Espargos bravos à alentejana”; Espargos bravos com ovos”	Valente, 1987
Livro (receita culinária)	“Carne de porco com espargos”	S.D., 1988
Livro (receitas culinárias)	“Sopa de espargos bravos”; “Espargos bravos com ovos”	Modesto, 1989
Livro	“A facilitar a missão dos cozinheiros (as), o Alentejo gosa do privilégio de ter muitos e bons produtos de desenvolvimento espontâneo, tai como: (...) espargos (...)”	S.D., 1990
Livro (receitas culinárias)	“Pastelão com espargos bravos”; “Migas com miolos e espargos bravos”	Fialho, 1992
Livro (receitas culinárias)	“Sopa de espargos bravos”; “Ovos escalfados com espargos” “Ovos mexidos com espargos”	Valente, 1994

Tabela 5 – Resumo das evidências apresentadas para os turiões de *Asparagus aphyllus* L. (espargo-bravo-maior) e *Asparagus acutifolius* L. (espargo-bravo-menor) (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Livro	“(…) pois os alentejanos, motivados pelas fomes periódicas, foram obrigados a aprender a comer as ervas que o campo lhe oferece (…) espargos (…)” “Miolos de espargos”; “Sopa de espargos” “Como eram (são cozinhadas algumas das ervas que os alentejanos foram obrigados a apreender a comer: espargo: com miolos, sopa, omelete.”	Alves, 1994
Livro	“A cozinha d’O Fialho passa pelo conhecimento exaustivo das ervas aromáticas (…) assim como das especiais hortaliças que aqui se dão: (…) espargos do campo (…)”	Mendizável, 1996.
Livro	“(…) Espargos (…) eram colhidos bravos (…) Acompanhavam ou eram cozinhados com a carne para que avivassem o sabor; eram também utilizados para conserva constituindo os acepipes muito ao gosto muçulmano.”	Saramago, 1997
Livro (receitas culinárias)	“Sopa de espargos bravos”; “Migas ricas com espargo”; “Pastelão de espargos bravos”	Saramago e Fialho, 1998
Livro (receitas culinárias)	“Sumo de espargos-bravos”; “Sopa de espargos-bravos”; “Tortilha de espargos-bravos”; “Doce de espargos-bravos”; “Arroz de espargos-bravos com sardinhas de lata”	Ribeiro, Monteiro e Silva, 2000
Livro (receita culinária)	“Carne de porco com espargos”	Évora, Gonçalves, e Saramago, 2001
Livro (receitas culinárias)	“Migas de espargos bravos”; “Sopa de espargos”	Goes, 2002
Livro (receitas culinárias)	“Este espargo bravo é de grande valor culinário pelos seus turiões verdes (…) Pode ser cozinhado, como os espargos cultivados, em sopa, em omelete, em açorda e muitas outras receitas (…)” “Ovos com espargos”; “Migas de espargos”	Valagão, 2008
Blog (receita culinária)	“Espargos bravos com ovos brancos de galinha preta” “Estes comprei-os à Dona Vitória no Mercado de Santarém (…)”	Amigos do balde, 2008
Livro (receitas culinárias)	“Migas de espargos enroladas”; “Migas de espargos desmanchadas”	Valagão, 2010
Blog (receita culinária)	“Omelete de espargos selvagens” “Apareceu com um molho de espargos selvagens, acabadinhos de colher (…)”	Vai uma fatia, 2010
Blog	“Uma das pequenas supressas da recente viagem a Portugal foi a feira da cidade de Estremoz (…) que lindos e delicados os espargos bravos, deu vontade de trazê-los para o Brasil (…)”	Rosmarino...e outros temperos, 2010
Blog (receita culinária)	“(…) surgiu também a vontade de fazer ovos com espargos bravos (…) Quando visitei o mercado de Estremoz, não resisti e comprei um molho de espargos na banca do senhor Henrique.	Cinco quartos de laranja, 2011a
Blog (receita culinária)	“Espargos selvagens com ovo, pão, cogumelos e toucinho fumado”	Vai uma fatia, 2011
Blog (receita culinária)	“Sopa de espargos selvagens (4/6 pessoas)”	O cantinho do Jorge, 2011
Blog	“(…) mais concretamente na cidade de Estremoz. (…) Ao andar pelo mercado encontrei espargos selvagens. Espargos selvagens! - acho que foi a primeira vez que vi. São tão diferentes dos espargos que vemos à venda, cá em Lisboa. Encontrei pelo menos uma vendedora só com espargos, mas estavam à venda em várias bancas.”	Cinco quartos de laranja, 2011b
Blog (receita culinária)	“Espargos e cenoura com molho de mostarda e mel”	Sala de jantar, 2011

Tabela 5 – Resumo das evidências apresentadas para os turiões de *Asparagus aphyllus* L. (espargo-bravo-maior) e *Asparagus acutifolius* L. (espargo-bravo-menor) (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Blog (receita culinária)	“Tortilha de espargos bravos” “(…) Na época dos espargos costumo comprar, pois por estas bandas há pessoas que se dedicam a apanhá-los e depois vendem.”	Cantinho da zezinha, 2012
Blog (receitas culinária)	“Os espargos selvagens são, salvo outras opiniões, muito mais saborosos (…) Ficam prontos para duas preparações: com ovos (…) em açorda (…)”	Culturas no campo, 2012
Blog (receita culinária)	“Se há coisa que adoro fazer quando vou apanhar espargos (…)” “Pasta de espargos bravos”	Olhapim, 2012a
Livro (receitas culinárias)	“Espargos com ovos mexidos”; “Migas com miolos e espargos” “Migas de espargos com carne de porco”; “Sopa de espargos”	Goes, 2013
Blog (receita culinária)	“Espargos com molho de açafraão” “Na região onde trabalho assim que chegam os primeiros dias de Primavera aparecem umas bancas, geralmente de ciganos, a vender espargos silvestres nas bermas das estradas.”	A casa da vidazinha, 2013a
Blog (receita culinária)	“Espargos silvestres com queijo da ilha”	A casa da vidazinha, 2013b
Blog (receita culinária)	“Os espargos que falo são os selvagens que nascem nos pinhais e não aqueles mais gordinhos que encontramos à venda nos hipermercados. O sabor é diferente. Esta receita foi feita pelo meu sogro, que tem a divina paciência de apanhar espargos.”	Meu report, 2013
Blog (receita culinária)	“Migas alentejanas de espargos selvagens no tempo deles”	Como pão para laranjas, 2013
Blog (receita culinária)	“O meu amigo Afonso comprou na província um ramo de espargos selvagens e túberas e aproveitámos para fazer um almoço de regresso aos tempos antigos. A minha mãe que era do Entroncamento adorava espargos selvagens e, nas poucas vezes que os conseguia arranjar fazia-os com ovos. Têm um gosto intenso, sobretudo se os compararmos com os de cultura (…) Mas voltemos ao almoço que foi muito simples. Começámos pelos espargos que foram preparados cortando à mão as partes duras. Depois cortei a parte das cabeças e piquei os talos. Alourei em azeite e alho as cabeças que reservei. Alourei os talos picados e juntei os ovos mexidos a baixa temperatura. Foram servidos com as cabeças dos espargos por cima.”	Garfadas online, 2013
Blog (receita culinária)	“Salada de espargos com camarão”	Cozinhadaduxa, 2013
Blog (receita culinária)	“Omelete de espargos bravos”	Comer, beber e ai!ai!, 2013
Blog (receita culinária)	“Bruscheta de Ovos, Espargos Bravos e Chouriço”	As minhas receitas, 2014
Blog (receita culinária)	“Espargos selvagens salteados com tostas de aveia”	Casal mistério, 2014
Blog (receita culinária)	“Revuelto de espargos bravos com crocante de presunto” “Em Santa Eulália, aldeia perto de Elvas, é habitual estar um casal a vender lindos molhos de espargos, e numa das passagens por lá não resisti e comprei um molho enorme, de tal maneira que tive que congelar alguns.”	A Nel, 2014

Tabela 5 – Resumo das evidências apresentadas para os turiões de *Asparagus aphyllus* L. (espargo-bravo-maior) e *Asparagus acutifolius* L. (espargo-bravo-menor) (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Evento	<p>“A Semana Gastronómica “As Ervas da Baronia” realiza-se desde Fevereiro de 2007, nas duas freguesias: Alvito e Vila Nova da Baronia. Em regra participam todos os Restaurantes do concelho.</p> <p>- Em Fevereiro: Diversos pratos confeccionados com Catacuzes, Carrasquinhas e Espargos – Ervas bravias que nascem nos campos nesta altura do ano (...).”</p>	Alvito, s.d.
Restaurante Fialho	“Espargos Bravos c/ ovos”	Fialho, s.d. a

Na planta bravia *Rumex crispus* L. (labaça-crespa, labaca, alabaça, alabaças, cata-cuz, catacuz, catacuzes, regalo-da-horta) a parte comestível são as suas folhas. Antes da sua preparação culinária, as folhas devem ser previamente escaldadas em água fervente para perderem o seu sabor amargo (Valagão, 2008; Valagão et al., 2010).

Esta planta silvestre já era consumida no tempo muçulmano ou Gharb Al-Andalus (século VIII a XV) como acompanhamento ou cozinhado com a carne, para realçar o seu sabor, ou também utilizado para conserva, constituindo os acepipes. A sopa de labacas e o grão também era muito comum na dieta árabe, surgindo a sopa de grão com labacas (Saramago, 1997). A planta continuou a ser utilizada depois do século XV, por exemplo em Alvito, terra alentejana, consumiam-se as alabaças com feijões (Almeida, 1921). As alabaças foram sendo consumidas também para matar as fomes periódicas em tempos de carência, obrigando as pessoas a aprender a comer as ervas que o campo oferecera, o Alentejo é uma das regiões portuguesas onde esta situação aconteceu (Alves, 1994).

Ao longo dos anos, a labaca-crespa foi confeccionada de variadas maneiras, dando origem a diversas receitas tradicionais, como por exemplo a sopa de catacuzes com feijão, esparregado de alabaças, ovos com labacas, feijão com catacuzes e o pão de lebre com labacas (Alves, 1994; Fialho, 1992; Saramago, 1998; S.D., 1988). Algumas destas receitas também foram referidas por indivíduos entrevistados no ano de 2008 e 2012, tendo estes mais de 71 e 69 anos de idade, respetivamente (Alentejo, 2013; Valagão, 2008).

Os restaurantes alentejanos, como por exemplo o Restaurante Fialho e o Restaurante A Palmeira, ambos do distrito de Évora, usaram e continuam a beneficiar na confeção dos seus pratos culinários com esta planta silvestre, que também se desenvolve nesta região do país. O Restaurante Fialho, existente desde o início da década de 50, participou, entre muitos, no evento gastronómico “Quinzena da Gastronomia Alentejana” no Grill do Hotel Estoril-Sol, em 1984, em que a sopa de grão com catacuzes fez parte dos acepipes alentejanos no menu escolhido para este evento (Fialho, s.d.; Franco, 2009; Mendizábel, 1996; S.D, 1990; Viagens pelos sabores, 2013)

Paralelamente às receitas tradicionais mencionadas, que atualmente ainda continuam presentes, outras receitas foram surgindo, como a salada de labacas, sopa de favas com catacuzes e queijo de cabra, esparregado de catacuzes com carapaus ou sardinhas pequeninas fritas, em açorda ou misturados com arroz e o soufflé misto de catacuzes e outras verduras (Agri-doce, 2006; Évora, Gastronomia do Alentejo, 2013; Gonçalves e Saramago, 2001; Goes, 2002; Goes, 2013; Goes, 2014;

Olhapim, 2012; Saramago e Fialho, 1998; Uma pedra de sal, 2013; Valagão, 2008; Valagão et al., 2010).

O evento gastronómico “As Ervas da Baronia” realiza-se todos os anos desde fevereiro de 2007, nas freguesias de Alvito e Vila Nova da Baronia, com diversos pratos confeccionados com catacuzes, entre outras plantas silvestres, pelos restaurantes de ambas as freguesias (Alvito, s.d.). Também no evento gastronómico “Rota das Tabernas em Grândola”, sua 19ª edição de junho a julho de 2013, foi apresentado o prato culinário sopa de jantarinho com catacuzes (Expresso, 2013).

Na Tabela 6 é apresentado o resumo das evidências descritas anteriormente, que comprovam o consumo humano significativo, para as folhas de *Rumex crispus* L..

Tabela 6 – Resumo das evidências apresentadas para as folhas de *Rumex crispus* L..

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Livro	“(…) quando não os feijões com alabaças (…)”	Almeida, 1921
Evento	“Quinzena da Gastronomia Alentejana”; “Sopa de grão com catacuzes”	Fialho, s.d. b; Franco, 2009
Livro (receita culinária)	“Sopa de catacuzes com feijão”	S.D., 1988
Livro	“A facilitar a missão dos cozinheiros (as), o Alentejo gosa do privilégio de ter muitos e bons produtos de desenvolvimento expontâneo, tai como: (…) catacuzes (…).”	S.D., 1990
Livro (receita culinária)	“Sopa de feijão com catacuzes”	Fialho, 1992
Livro	“(…) pois os alentejanos, motivados pelas fomes periódicas, foram obrigados a aprender a comer as ervas que o campo lhe oferece (…) alabaças (…).” “Como eram (são cozinhadas algumas das ervas que os alentejanos foram obrigados a apreender a comer: alabaça: esparregado, com grão, com feijão.”	Alves, 1994
Livro	“A cozinha d’O Fialho passa pelo conhecimento exaustivo das ervas aromáticas (…) assim como das especiais hortaliças que aqui se dão: (…) catacuzes (…).”	Mendizável, 1996
Livro	“(…) labaças, eram colhidos bravos (…) Acompanhavam ou eram cozinhados com a carne para que avivassem o sabor; eram também utilizados para conserva constituindo os acepipes muito ao gosto muçulmano.” “Sopa de grão com labaças, ou com espinafres”	Saramago, 1997
Livro (receitas culinárias)	“Sopa de feijão-encarnado com catacuzes”; “Ovos com labaças”; “Salada de labaças”; “Pão de lebre com labaças”	Saramago e Fialho, 1998
Livro (receitas culinárias)	“Sopa de favas com catacuzes e queijo de cabra” “Esparregado de catacuzes com carapaus ou sardinhas pequeninas fritas”	Évora, Gonçalves e Saramago, 2001
Livro (receitas culinárias)	“Sopa de feijão com carrasquinhas e catacuzes”	Goes, 2002
Blog (receita culinária)	“Feijão com alabaças”	Agri-doce, 2006

Tabela 6 – Resumo das evidências apresentadas para as folhas de *Rumex crispus* L. (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Livro (receitas culinárias)	“O catacuz, há o manso e o bravo. Ele é todo bravo, que é todo do campo. Come-se com o tal feijão. É cozido primeiro, depois miga-se, miudinho. (E.23, Casebres)” “Os catacuzes são utilizados como se fossem espinafres. É a mesma coisa. Os catacuzes podem ser feitos como sopa ou como açorda, ou então com arroz, como se faz arroz de espinafres, podemos fazer também arroz de catacuzes. Catacuzes com feijão também é bom. Aliás, nestes pratos, se misturarem catacuzes com carrasquinhas também é bom.(E.33, Torrão)” “Sopa de feijão com catacuzes (...) (E.29, Alcácer)”	Valagão, 2008
Livro (receitas culinárias)	“Sopa de feijão com labças”; “Soufflé misto de catacuzes e outras verduras”	Valagão, 2010
Blog (receita culinária)	“Sopa de favas com catacuzes, poejos e queijo de "ovelha””	Olhapim, 2012b
Livro (receita culinária)	“Sopa de feijão com carrasquinhas e catacuzes”	Goes, 2013
Livro (receitas culinárias)	“Esparregado de Alabaças”; “Sopa de Alabaças”; “Esparregado de Alabaças / de Nabiços / de Saramagos”; “Sopa de Feijão com Alabaça/ Sopa de Feijão com Catacuzes”; “Feijão com Catacuzes”	Alentejo, 2013
Blog (receita culinária)	“Catacuzes com feijão”	Uma pedra de sal, 2013
Notícia de jornal	“Rota das Tabernas em Grândola” “(…) A 19ª Edição da Rota das Tabernas começa este sábado e prolonga-se até dia 13 de julho em nove tabernas de Grândola (…)"sopa de jantarinho com catacuzes" (…)"	Expresso, 2013
Blog (receita culinária)	“Açorda de catacuzes”	Gastromia do alentejo, 2013
Blog	“Restaurante A Palmeira” “(…) Não me esqueço duma sopa de catacuzes aqui comida. (…)"	Viagens pelos sabores, 2013
Livro (receitas culinárias)	“Açorda de catacuzes com bacalhau”; “Sopa de feijão com carrasquinhas e catacuzes”; “Esparregado com catacuzes”	Goes, 2014
Evento	“A Semana Gastronómica “As Ervas da Baronia” realiza-se desde Fevereiro de 2007, nas duas freguesias: Alvito e Vila Nova da Baronia. Em regra participam todos os Restaurantes do concelho. - Em Fevereiro: Diversos pratos confeccionados com Catacuzes, Carrasquinhas e Espargos – Ervas bravias que nascem nos campos nesta altura do ano (…):”	Alvito, s.d.

Quanto ao fruto da planta *Quercus rotundifolia* Lam. (azinheira azinheira-de-bolota-doce, azinho, sardão, sardoeira), a bolota, sabe-se que 55% das existentes em Portugal, produção concentrada sobretudo no Norte e no Alentejo, são desperdiçadas. Da produção anual média de 400 mil toneladas por ano, são usadas para a alimentação animal cerca de 84 mil toneladas. Se se usasse apenas metade da que é desperdiçada seriam cerca de 80 mil toneladas, representando o dobro da castanha que é produzida em Portugal e comercializada. Este desperdício pode corresponder a um potencial económico que pode rondar cerca de 13,3 milhões de euros (Católica-Porto, 2015; Público, 2015).

É citado por alguns autores que o povo lusitano, uma tribo peninsular primitiva, se alimentava de pão de bolota, antes secas ou assadas, quebradas e pisadas, nas três quartas partes do ano, pão este que se podia guardar por muito tempo. Este fruto continuou a ser consumido durante séculos, especialmente no Alentejo e no Algarve (Amorim, 1987; Cardozo, 1958; Lima, 1951; Pereira, 1878;

Renascença, 2015). Mas já em 2400 a.C., este era consumido em Vila Nova de S. Pedro e em vizinhos povoados semelhantes da chamada cultura de Los Millares (Amorim, 1987; Lima, 1951).

Segundo Vasconcelos, 1936, “o fruto da sobreira chama-se *lande* (popularmente *landre*, *alandia*), e d’ai se formou *Landal*, *Landeiro*, *Landeira*, *Landedo*: as landes servem de alimentação aos porcos nos montados alentejanos; só em certos casos as comem pessoas. O fruto da azinheira, que é doce ou amargo, chama-se *bolota* ou *bolêta* (Alentejo), e, se serve igualmente para os porcos, entra também, quando é doce, na alimentação da gente (comem *bolêta* no Alentejo, do mesmo modo que nos terrenos de castanha os respetivos povos comem esta)”.

Em situações de menor produção ou em períodos menos propícios às culturas de cereais onde a produção de pão era insuficiente, a partir de meados do século XIV, no campo havia sucedâneos como a bolota, por exemplo, que matava a fome dos portugueses. Situação esta que durou até aos finais do século XVIII (Marques, 1968; Marques, 1987; Saramago, 1997).

O consumo de bolota também é indicado no provérbio “....Com pinha, castanha e bolota, a fome não bate à porta....” (Carrusca, 1976).

Além do consumo de pão de farinha de bolota, este fruto também foi consumido em cru, velados na chaminé ou assados e cozidos e a sua farinha torrada era utilizada como sucedâneo do café. No Alentejo, também era consumida a sopa de bolotas com feijão e pão e as azevias, doce de bolotas pisadas com açúcar e mel (Amorim, 1987; Lúcio, 1987; Marques, 1985).

A bolota continuou a ser consumida ao longo dos anos, mas discretamente, pelo fato de estar associada a períodos de carência e de miséria de alguns portugueses (Renascença, 2015).

Paralelamente aos produtos alimentares de bolota já existentes ao longo dos séculos, com o decorrer dos anos foram surgindo outros produtos inovadores, como os licores caseiros de bolota da empresa Vale do Mestre e da Boaboca, a cerveja de bolota da Balluta, as broas de bolota e mel de Estremoz, as tortas de bolota da empresa Dom Alentejo, os bolinhos e bolachas das Vergadas Aromáticas, *tartelettes* de bolota e leite condensado e os bombons de bolota com chocolate do Moinho de Pisões, o pastel de nata, a delícia, o pão de rala e o rançoso de bolota confeccionado pelo pasteleiro Rui Coelho em Alandroal, os figos de bolota e chocolate, as bolotas fritas com mel, o doce de bolota, os queijinhos de bolota, scones, *cupcakes*, sopas e até puré de farinha integral desidratada de bolota são algumas das sugestões dadas pela empresa TerriuS, que fabrica e vende este produto (Boaboca, 2011; Ferrão, 2015; Fonseca, 2008; Jornal Correio da Manhã, 2014; Vale do Mestre, 2007; Diário de Notícias, 2014; Público, 2015; Renascença, 2015; Sol, 2014; TerruiS, 2014; TerriuS, 2015a; TerriuS, 2015b; TerriuS, 2015c).

Em 2013, o chefe de cozinha Pedro Mendes lança um livro de nome “O renascer da bolota”, com um conjunto de cerca de seis dezenas de receitas de culinária confeccionadas, para além de curiosidades sobre a bolota (SapoLifestyle, 2013; Mendes, 2013).

A empresa Herdade do Freixo do Meio já produz e comercializa o café de bolota, biscoitos de bolota biológicos em forma de bolota e o pão de farinha de bolota. Esta empresa realizou, no mês de

março de 2015, o primeiro Simpósio sobre a utilização da bolota na alimentação humana com o objetivo de divulgar o conhecimento e as práticas atuais em torno da valorização da bolota. Este projeto teve a parceria com a Escola Superior de Biotecnologia da Católica-Porto, que estudou as características nutricionais e funcionais da bolota, desenvolveu uma bebida fria de bolota, semelhante às bebidas de aveia, arroz e outras que pode ser consumida por indivíduos intolerantes à lactose e/ou ao glúten, e ainda otimizou bebidas de café de bolota com sabor e aroma a café, mas sem cafeína. Existem mais projetos com vista no desenvolvimento de futuros produtos alimentares de bolota, como é no caso da empresa Induxtra que aceitou o desafio de fazer hambúrgueres, croquetes e enchidos feitos com bolota e da empresa Frulact que aceitou fazer a experiência de integrar farinha de bolota em iogurtes líquidos e sólidos. Neste momento, a bolota de azinheira é descascada, congelada e embalada da mesma forma que a castanha pela empresa Sortegel, conseguindo assim um produto mais barato e acessível ao consumidor (Católica-Porto, 2015; Ferrão, 2015; Revista Invest, 2015; Sociedade Agrícola Freixo do Meio, Lda., 2015; Morinvest, 2012; Observador, 2015; Público, 2015).

A Tabela 7 representa o resumo das evidências narradas anteriormente, que sustentam o uso alimentar significativo, para a bolota de azinheira.

Tabela 7 – Resumo das evidências apresentadas para o fruto de *Quercus rotundifolia* Lam..

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Livro	“Nas três quartas partes do anno o único alimento na montanha são as glandes de carvalho, que secas, quebradas e pisadas servem a fazer pão: este pão póde guardar-se por muito tempo.”	Pereira, 1878
Livro	“O fruto da sobreira chama-se <i>lande</i> (popularmente <i>landre</i> , <i>alandia</i>), e d’ái se formou <i>Landal</i> , <i>Landeiro</i> , <i>Landeira</i> , <i>Landedo</i> : as landes servem de alimentação aos porcos nos montados alentejanos; só em certos casos as comem pessoas. O fruto da azinheira, que é doce ou amargo, chama-se <i>bolota</i> ou <i>bolêta</i> (Alentejo), e, se serve igualmente para os porcos, entra também, quando é doce, na alimentação da gente (comem <i>bolêta</i> no Alentejo, do mesmo modo que nos terrenos de castanha os respetivos povos comem esta).”	Vasconcelos, 1936
Livro	“Nas escavações feitas na póvoa <i>eneolítica</i> da Vila Nova de S. Pedro encontram-se muitas sementes, e entre estas algumas <i>bolotas</i> , não sendo possível determinar a que espécie de <i>Quercus</i> pertencem (...) Strabão refere que as tribos peninsulares primitivas se alimentavam de pão de glandes durante três quartos do ano. «As glandes, depois de secas (...) eram esmagadas e trituradas, provavelmente nas mós toscas e manuais...» (...)”	Lima, 1950
Livro	“São bem conhecidas as notícias de Estrabão e de Plínio que nos falam do pão de bolota torrada e reduzida a farinha, de que, durante uma grande parte do ano, se alimentavam os montanheses das regiões do Noroeste da Península. De facto, são vulgares os achados, nos nossos «castros» e «citânias», de bolota queimada, ou talvez incarbonizada, como também o aparecimento de mós manuais (trituradores do tipo neolítico e pequenas mós manuais circulares).”	Cardozo, 1959

Tabela 7 – Resumo das evidências apresentadas para o fruto de *Quercus rotundifolia* Lam. (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Livro	“Em épocas de crise, podia até recorrer-se a pão de bolota (...) pães de qualidade inferior que constituíam, não obstante, o elemento básico da alimentação da maioria do povo.”	Marques, 1968
Livro	“- Com pinha, castanha e bolota, a fome não bate à porta.”	Carrusca, 1976
Livro	“Certas espécies de bolota são comestíveis, tendo servido de alimento ao homem antes da descoberta dos cereais. Em certos países e no Sul de Portugal também se consomem as bolotas, tanto cruas como torradas. A farinha de certas bolotas torradas pode ser utilizada como sucedâneo do café, com vantagem sobre a chicória, pois tem propriedades adstringentes.”	Marques, 1985
Livro	“No campo, a situação era um pouco melhor para o povo miúdo. Havia sucedâneos para o pão: a castanha ou a bolota, por exemplo.”	Marques, 1987
Livro	<p>“Assim, ao longo dos meses, o pão mais comum era confeccionado com bolota depois de assada, um velho hábito que já pode encontrar-se em Vila Nova de S. Pedro (2.400 a.C.) e em vizinhos povoados semelhantes da chamada cultura de Los Millares.”</p> <p>“O historiador romano Estrabão dá-nos uma ideia muito exacta dessa sobriedade lusitana. Escreve na sua <i>Geografia</i>: «Comem (os lusitanos) principalmente carne de cabra. Na quarta parte do ano não se mantêm senão de bolotas, que, secas e trituradas, se moem para fazer pão, o qual pode guardar-se por muito tempo (...)»</p> <p>“Um outro fruto, a bolota, que já Plínio citava como alimento humano (...) e que fora a principal base do pão dos lusitanos, continuou a comer-se durante séculos, especialmente no Alentejo e no Algarve. Jerónimo Baía, na sua <i>Fenix Renascida</i>, dá-nos como alimento habitual, ao escrever: «Passa, figo e bolotas/he cousa desenfadada». Comiam-se cruas, mas mais habitualmente veladas na chaminé ou assadas e cozidas. Uma sopa de bolotas, com feijão (mais recentemente com batata) e pão era habitual no Alentejo, onde também se fabricavam as <i>azevias</i>, doce de bolotas pisadas com açúcar e mel, a que se podia acrescentar feijão, grão e chila.”</p>	Amorim, 1987
Livro	“Farinha e pão, de trigo, milho ou centeio, com sucedâneos na castanha, na bolota (...)”	Marques, 1987
Livro	“Quando começam a ficar com a cor castanho muito escuro e com a casca a abrir, atingiram a óptima maturação. Acontece normalmente em Novembro-Dezembro. Comidas cruas; assadas no borralho, levando antes um pequeno corte e quando assadas juntar um grão de manteiga a cada uma ou ainda dar-lhe um fritadela em azeite bem quente, depois de abertas e tiradas as cascas. Quando são muito doces, não ficam atrás da castanha, e até com uma se bebe um litro! Ponha-se num cesto de verga, pendurado num sítio arejado e coma-as passados uns vinte dias. Ficam aveladas, entaloadas e com um gosto <i>sui generis</i> muito bom.”	Lúcio, 1987
Livro	“Em épocas de grandes fomes farinavam vários cereais, como a castanha e a bolota, da qual os alentejanos fizeram pão em períodos de carestia até aos finais do século XVIII.”	Saramago, 1997
Produto	“Licor caseiro de bolota”	Vale do mestre, 2007

Tabela 7 – Resumo das evidências apresentadas para o fruto de *Quercus rotundifolia* Lam. (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Produtos	“(…) bolotas fritas com mel, o pão de bolota simples ou com mistura de outros cereais, os figos de bolota e chocolate, os queijinhos de bolota, as azevias de bolota, o doce de bolotas, mas também a sopa de bolotas, o bolo de bolota, o estufado de bolotas (…)”	Fonseca, 2008
Produto	“Biscoitos de bolota biológicos”	Morinvest, 2012
Produto	“Licor Bolota”	Boaboca, 2011
Notícia de jornal	“Afinal as bolotas não são só para porcos” “Pedro Mendes é o autor de «O Renascer da Bolota», onde reúne quase 30 receitas deste fruto que já foi a base da alimentação de muitos portugueses. A procura de produtos quase esquecidos e uma pesquisa pelo receituário tradicional levou o novo chefe de cozinha do Alentejo Marmòris Hotel, em Vila Viçosa, a redescobrir um alimento que é tão saboroso quanto nutritivo.”	Sapolifestyle, 2013
Livro	“O renascer da bolota”	Mendes, 2013
Produto	“Farinha de bolota integral 100% bolota integral desidratada. “Pode ser utilizada para confeccionar sobremesas, bolos e sopas, potenciar o sabor de cremes, polvilhar pratos de carne, juntar ao pão ralado para panar qualquer alimento e ainda para confeccionar puré de bolota, adicionando 2 partes de água ou de leite. Pode ser usada no fabrico de pão.”	TerriuS, 2014
Notícia de jornal	“Bombons de empresa de Arraiolos “casam” bolota com chocolate” “A bolota, que outrora “matou” a fome no Alentejo, é pouco utilizada hoje em dia na alimentação, mas está na base de uma receita de bombons de chocolate comercializados por uma empresa de Arraiolos, no Alentejo.”	Sol, 2014
Notícia de jornal	“Produz cerveja a partir de bolota” “(…) Balluta - em que a novidade é a produção a partir de bolota (…) Estamos a falar de uma cerveja produzida a partir de bolota apanhada do chão”, afirma orgulhosamente Nuno Dias (…)”	Jornal Correio da Manhã, 2014
Notícia de jornal	“Pastel de nata com bolota dá primeiros passos no Alandroal” “O pastel de nata de bolota foi desenvolvido por Rui Coelho, pasteleiro há mais de 40 anos, e está a ser comercializado há cerca de três semanas na sua pastelaria, no centro de Alandroal, no distrito de Évora (…). O pasteleiro explica que a confeção do pastel de nata de bolota “não tem segredos” e revela que a alteração mais significativa na receita passa por colocar farinha de bolota no recheio em vez da farinha de trigo (…). Não foi a primeira vez que Rui Coelho se aventurou na criação de novos bolos ou doces. O pasteleiro tem outras “criações”, como a delícia de bolota (…)”	Diário de Notícias, 2014
Notícia de jornal	“Quais as principais características nutricionais e funcionais da bolota?” “(…) foram otimizadas bebidas de café de bolota, com sabor harmonioso a aroma a café (mas sem cafeína) (…) bebida de bolota fresca desprovida de amargor (…)”	Católica-Porto, 2015

Tabela 7 – Resumo das evidências apresentadas para o fruto de *Quercus rotundifolia* Lam. (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Notícia de jornal	<p>“Investigadores do Porto estudam bolota como alternativa nutricional para celíacos”</p> <p>“A equipa de investigação da Escola Superior de Biotecnologia da Católica Porto desenvolveu uma bebida de bolota fresca “desprovida de amargor” (...) Para que os benefícios da bolota sejam aproveitados, os investigadores afirmaram que foi lançado um desafio a uma empresa da área para se tentar a produção de iogurtes que englobem as características “benéficas” do fruto seco.”</p>	Observador, 2015
Artigo de revista	<p>“Simpósio ensina a ganhar dinheiro com a bolota”</p> <p>“E como não poderia deixar de ser, a bolota assume um papel de destaque na oferta gastronómica do evento, sendo mesmo a base do almoço. Os participantes terão a oportunidade de provar um cozido de bolota ao lume e, no <i>coffee break</i>, experimentarem um café de bolota. A tarde é dedicada à análise das utilizações do fruto na cozinha, na pastelaria e no turismo.”</p>	Revista Invest, 2015
Notícia de jornal	<p>“A bolota não é um exclusivo do porco. Alfredo quer ver-nos a comê-la”</p> <p>“(…) Herdade do Freixo do Meio (...) Vamos a um armazém e Alfredo traz um pacote de café de bolota e outro de bolachas de bolota. Seguimos para a padaria onde a holandesa Rihana tem quase pronto um tabuleiro de pães. Alguns de bolota (...) O potencial económico da bolota será um dos temas a tratar no simpósio que se realiza esta sexta-feira no Freixo do Meio, em Montemor-o-Novo. Mais de 50 pessoas de várias áreas vão partilhar conhecimento sobre este produto alimentar (...) “Cerveja de bolota, licores de bolota, sopa de bolota, pão de bolota, bolachas de bolota, paté de bolota, hambúrgueres vegetais de bolota, café de bolota, bebidas frias de bolota, iogurte que utiliza a bolota como ingrediente (...) Já se faz muita coisa e provavelmente poder-se-á fazer ainda mais” (...) Alfredo Sendim lembra também o risco de declínio dos cereais e a necessidade procurar alternativas, como a soja e a mandioca. E “a bolota vai ser seguramente uma desse alternativo” (...) “O povo lusitano levantou esta nação a comer essencialmente bolota e castanha. Nessa altura, não tínhamos outro tipo de amidos, não tínhamos batata, não tínhamos cereais”. Mas o consumo humano de bolota não está perdido na história. Alfredo lembra “que há muita gente viva país que consumiu muita bolota”. “É verdade que esse consumo está associado a períodos de carência e de miséria e, por isso, as pessoas não gostam de o recordar. É um estigma, em termos culturais e sociais, associado a este produto, mas não faz sentido. O produto é extraordinário em termos nutricionais e devemos dar-lhe o lugar que merece”, remata.”</p>	Renascença, 2015
Evento	“Symposium Bolota: O futuro de um alimento com passado”	Sociedade Agrícola Freixo do Meio, Lda., 2015

Tabela 7 – Resumo das evidências apresentadas para o fruto de *Quercus rotundifolia* Lam. (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Notícia de jornal	<p>“A bolota mostra o seu poder”</p> <p>“Pedro Mendes (...) O chef do restaurante do Hotel Marmòris, em Vila Viçosa, que queria as bolotas para as usar na sua cozinha (...) Ao fim de anos a pensar que era “o único maluco” a interrogar-se sobre por que é que não comemos mais bolota, Pedro Mendes percebeu agora que há uma série de gente interessada no assunto. Um deles é Rui Coelho, da pastelaria Landroal, no Alandroal, que também andou muitos anos a lutar pelo reconhecimento da bolota, e que levou para o encontro no Freixo do Meio alguns dos doces que criou, os já famosos pastéis de nata de bolota, mas também o pão de rala de bolota e o rançoso de bolota (...) as broas de bolota e mel de Estremoz e as tortas de bolota da Dom Alentejo, os licores de bolota da Vale do Mestre, os bolinhos e bolachas das Vergadas Aromáticas, três irmãs de Gondomar que decidiram aproveitar as bolotas desperdiçadas na propriedade da família, ou as <i>tartelettes</i> de bolota e leite condensado e os bombons de bolota com chocolate do Moinho de Pisões. Isto para além dos produtos desenvolvidos no Freixo do Meio, do já comercializado café de bolota, aos biscoitos em forma de bolota, passando por algumas estreias como uma bebida fria de bolota, ou os hambúrgueres, croquetes e enchidos feitos com bolota, um projecto de Manuel Laranjeira da empresa Induxtra, que já desenvolveu vários produtos vegetarianos e agora aceitou o desafio de ver como resultaria com a bolota.</p> <p>Havia ainda uma banca da Frulact, empresa portuguesa que fornece preparados de fruta para iogurtes, e que aceitou também fazer a experiência de integrar bolota em iogurtes líquidos e sólidos (...) Pensando na alimentação, começaram por estudar o café (a denominação de café aqui é apenas para facilitar e porque deriva também de um processo de torra, mas não há cafeína na bebida de bolota que daí resulta) (...) Concentraram depois o trabalho nas bebidas funcionais, criando a bebida de bolota, à semelhança das bebidas de aveia, arroz e outras que muitas pessoas consomem como substitutos do leite (...) “Mas, depois de um contacto com a empresa Sortegel, vimos que faria sentido colocar a bolota na linha industrial da castanha, conseguindo assim um produto mais barato e acessível” (...)”</p>	Público, 2015
Artigo de revista	<p>“Bolota de fruto para porcos a ingrediente culinário. O futuro de um alimento com passado”</p> <p>“Em Portugal, temos a vantagem de ter bolota doce e, por isso, esta foi sempre consumida por pessoas que a comiam diretamente da árvore, sobretudo em períodos de crise extrema (...) que já pode ser comida em biscoitos, pão e pastéis de nata. Há até bica de bolota como alternativa ao café (...) Através da parceria com a Universidade Católica do Porto, foi-lhe dado a conhecer a existência da Sortegel, empresa vocacionada para o processamento da castanha, onde foi possível experimentar a bolota na linha industrial da castanha. “Isto permitiu-nos descascar a bolota com mais eficácia e assim conseguimos um produto mais barato, mais acessível, mais triado, porque há um olho ótico neste processo que permite separar a bolota com defeito da bolota boa”, acrescenta o responsável pela organização do <i>Symposium</i> (...) O Symposium contou com uma pequena feira onde apareceram diversas pessoas que já estão a trabalhar a bolota como ingrediente. Desde os licores de bolota da Vale do Mestre, às bolachas das Vergadas Aromáticas, às broas de bolota e mel de Estremoz, às tortas de bolota da Dom Alentejo, entre outros. Pão de rala de bolota e rançoso de bolota também já estão disponíveis no universo da pastelaria alentejana (...)”</p>	Ferrão, 2015

Tabela 7 – Resumo das evidências apresentadas para o fruto de *Quercus rotundifolia* Lam. (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Receita culinária	“Pão de bolota com farinha TerriuS”	TerriuS, 2015a
Receita culinária	“Scones de bolota TerriuS”	TerriuS, 2015b
Receita culinária	“Cupcakes de bolota (no micro-ondas)”	TerriuS, 2015c

A parte comestível da espécie bravia ***Corema album* (L.) D.Don** (camarinha, camarinheira ou cameirinha) é o seu fruto.

As bagas silvestres de Camarinha já eram consumidas no tempo muçulmano ou Gharb Al-Andalus (século VIII a XV) (Martínez, 2013). Na centúria de quinhentos, o consumo deste fruto também era habitual, nos arredores de Lisboa para onde foi transportada, atividade que se prolongou até pelo menos ao século XVI. Gil Vicente, na sua obra “O Juiz da Beira”, também refere-se a “bacios de camarinhas” (Bugalhão e Queiroz, 2005; Fernandes, 2002). Nos primórdios do século XVII, as mulheres de Maceda apanhavam e vendiam as bagas em feiras e romarias (Ribeiro, 2008).

Existem duas evidências, de 1815 e 1837, que descrevem o uso do fruto de camarinha para a confeção de aguardente e vinagre (Herculano, 1837; Silva, 1815).

Alguns autores, em tempos longínquos, relatam a comercialização e o consumo das bagas de camarinha, colhidas principalmente próximo de Espinho, vendidas e consumidas no Porto, assim como no Pinhal da Tocha em Gândara (Jorge, 1962; Moura, 1968).

Antigamente, além do consumo do fruto cru, confeccionava-se também geleia de camarinha com as suas bagas, que podia acompanhar com lombo de porco ou de vaca, receita tradicional da região da Figueira da Foz (Figueira da Foz, 1988; S.D., 1973; Outras comidas, 2008).

Através de relatos pessoais em *blog*, sabe-se que antigamente as camarinhas eram transportadas em cestos de verga e vendidas à medida em cartuxos de papel (Saborear, s.d.). Enumeram as várias localidades onde eram colhidas, como na Figueira da Foz, nos pinhais costeiros que acompanham a estrada florestal de Pedrógão a Nazaré, nos pinhas entre Mira e Tocha, na mata da Praia da Pedra Lisa em Água de Madeiros (autora com 69 anos), assim como na mata de São Jacinto (autor com 77 anos) (Galafanha, 2012; NB, 2007; Olhai os lírios do campo, 2008; Outras comidas, 2008). Salienta-se que a maioria das evidências relatadas nestes parágrafo não têm uma data que defina o “antigamente”, não sendo possível comprovar que tais acontecimentos ocorreram antes de 15 de maio de 1997.

Presentemente, as camarinhas continuam a ser vistas e colhidas também em várias localidades do litoral do país, por exemplo nos pinhais costeiros junto à praia do Meco ao Portinho da Arrábida e da Comporta a Melides, também desde a Praia Osso da Baleia a Nazaré, assim como nas matas em Mira, nas Dunas de São Jacinto e na Torreira (Guedes e Janeira, 2013; Hobby dilailasilvex, 2011; Outras comidas, 2008; Pão, bolos e cia, 2009; Pela positiva, 2013). A comercialização da camarinha

ainda se realiza em algumas regiões, embora com menos frequência, como por exemplo, no mercado da Figueira da Foz e na Praia da Torreira (Galafanha, 2012; Horta à porta, 2012; Pela positiva, 2013).

Actualmente, a geleia de camarinha ainda continua a ser confeccionadas entre outras receitas, como a geleia de maçãs e camarinhas, refresco de camarinhas, amarelinhos (bolinhos) com camarinhas e o gelado de camarinha (A bruxinha na cozinha, 2015; Belita, a rainha dos couratos, 2012; G.I.A., 2015; Metronews, 2015; Outras comidas, 2008; Palato, 2015; Pão, bolos e cia, 2009; Receitas de sedução, 2013; Sabor e saberes, 2010; Saídos da concha, 2010; Tentações sobre a mesa, 2012a; Tentações sobre a mesa, 2012b; Tentações sobre a mesa, 2012c).

Na Tabela 8 é apresentada o resumo das evidências descritas anteriormente, que comprovam o consumo alimentar significativo, para o fruto de *Corema album* (L.) D.Don.

Tabela 8 – Resumo das evidências apresentadas para o fruto de *Corema album* (L.) D.Don.

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Livro	“(…) A Camarinheira (…) Seu copioso fructo dá excellente vinagre; e na fermentação vinhosa optima agoa-ardente da melhor qualidade, cujas amostras tive a honra de apresentar ao nosso Augusto Soberano em 1805 por mão do Ministro e Secretario d’Estado dos Negocios do Reino. (…)”	Silva, 1815
Notícia de jornal	“(…) A camarinheira (…) Seus fructos ou bagas, são refrigerantes, quando maduros; porém espremidos, e reduzidos a mosto, dão agua-ardente, e vinagre. (…)”	Herculano, 1837
Livro	“(…) Debicavam muito as mulheres e os rapazes lambareiros (…) do fruto branco, redondo e perolado que os nossos portugueses <i>camarinham appellitant</i> (…) Ainda se vendem e se comem no Porto, colhidas principalmente próximo de Espinho, donde os <i>romeiros do Senhor da Pedra</i> as trazem a enramar os chapéus do dia da festa. (…)”	Jorge, 1962
Notícia de jornal	“(…) Para o Sul, tão pegados estamos à Gândara, que trincamos as camarinhas do Pinhal da Tocha que as gandraes vêm apregoar, com voz cristalina, pelas aldeias e vilas humildes e, até, no coração do distrito onde, ainda, encontram freguesia para o açafate onde o saco branco e grávido de pérolas, ressuma frescura doce e macia. (…)”	Moura, 1968
Livro (receita culinária)	“Geleia de Camarinha”	S.D., 1973
Livro (receitas culinárias)	“Lombo de porco ou de vaca, com geleia de camarinhas”; “Geleia de Camarinha”	Figueira da Foz, 1988
Livro	“(…) A documentação compulsada permite-nos ficar a conhecer a fruta que se consumia na centúria de quinhentos. De fruta verde, consumiam-se (…) camarinhas (…) Nesta época, era frequente comer-se camarinhas- o fruto da camarinheira, um arbusto, hoje, em desaparecimento e que se encontra principalmente em sítios arenosos do litoral norte e centro de Portugal. Gil Vicente em “O Juiz da Beira”, fala na oferta de “bacios de camarinhas”, ou seja, um recipiente cheio de camarinhas. (…)”	Fernandes, 2002
Seminário	“(…) A presença de sementes de camarinha (<i>Corema album</i>), espécie arbustiva dos matos litorais da nossa costa centro/sul, aqui ecologicamente desfasada do seu habitat natural, deve-se ao então usual consumo das bagas desta espécie, provavelmente objecto de recollecção nos arredores de Lisboa e para aí transportada e consumida (e eventualmente comercializada), actividade essa que se prolonga até pelo menos ao séc. XVI (Van Leeuwaarden et al, 1999), e de que há memória viva ainda hoje. (…)”	Bugalhão e Queiroz, 2005

Tabela 8 – Resumo das evidências apresentadas para o fruto de *Corema album* (L.) D.Don. (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Blog	“(…) E quem se lembra de comprar, de vez em quando, camarinhas? Eram brancas ou rosadas, frescas e ligeiramente amargas, mas para os miúdos eram memoráveis e exóticas. Há vinte anos que não vejo camarinhas, quando nessa altura, as encontrei nos pinhais entre Mira e Tocha. Imagino que muitos dos mais novos da minha terra nem sabem o que são camarinhas pelas quais tanto ansiávamos quando éramos pequenos. Estas também vinham de burro das “areias (como se chamavam as terras para os lados do mar). (…).”	NB, 2007
Artigo de revista	“(…) Essa nossa costa, maninha e deserta, começa a ser explorada nos primórdios do séc. XVII. (…) cresciam colmos e camarinheiras, onde os Senhores da Feira praticavam a caça e as gentes de Maceda iam buscar colmos para cobrir casas e aidos e, mais tarde, as mulheres apanhavam camarinhas que vendiam em feiras e romarias. (…).”	Ribeiro, 2008
Blog (receita culinária)	“(…) Ainda há bem poucos anos eram vendedores de camarinhas, que no Verão se vendiam como se de amendoins se tratasse, vindas dos pinhais costeiros que acompanham a estrada florestal de Pedrógão a S. Pedro de Muel e à Nazaré. Também são frequentes, e também desprezadas, do Meco ao Portinho da Arrábida e da Comporta a Melides, sempre sob os pinheiros mais junto à praia. De sabor fresco, doce e ácido, a humilde camarinha presta-se a ser comida assim, um verdadeiro prazer, e ainda a compor uma magnífica geleia agridoce para acompanhar carnes assadas, iguaria típica da Figueira da Foz, também ela em vias de extinção. (…).” “Geleia de camarinhas”	Outras comidas, 2008
Blog	“(…) Foi há muitos, muitos anos, quando eu era jovem e ainda solteira, que eu soube o que eram as camarinhas. Vias pela primeira vez na mata da praia da Pedra Lisa - em Água de Madeiros. Então, lembro-me que foi um verdadeiro banquete! Comi tantas, tantas! (…).” (idade da autora – 69 anos)	Olhai os lírios do campo, 2008
Blog (receita culinária)	“Geleia de camarinhas” “(…)Estas foram apanhadas, como sempre, no Pinhal de Leiria, junto à praia do Pedrogão, mas também as há, por todo um pouco do cordão litoral, S. Pedro de Moel, Praia da Vieira, S. Jacinto. (…).”	Pão, bolos e cia, 2009
Blog (receita culinária)	“Geleia de Camarinhas”	Saídos da concha, 2010
Blog (receita culinária)	“Doce de Camarinha”	Sabor e saberes, 2010
Blog	“(…) é esta a Praia da Polvoeira (…)no meu passeio encontrei algo que já não via deste a minha meninice, as camarinhas que abundavam por ali nas muitas urzes das dunas, apanhei e comi algumas, dei a provar ao paulo.... mas comeu a medo. Revivi a criança que fui correndo pelos matos, onde comia camarinhas (…).”	Hobby dilailasilvex, 2011
Blog	“(…) Para surpresa minha, vi hoje, no mercado da Figueira da Foz, camarinhas à venda. Ali estavam elas, em destaque, entre outros aperitivos. Logo me lembrei dos meus tempos de menino em que íamos apanhar camarinhas à mata de São Jacinto. Era normalmente ao domingo que isso acontecia. (…).” (autor nasceu em 1938, Gafanha da Nazaré)	Galafanha, 2012
Blog (receita culinária)	“Geleia de Maçãs e Camarinhas”	Belita, a rainha dos couratos, 2012
Blog	“Parecem pérolas mas de facto são, camarinhas que a vendedora expõe este verão na praia da Torreira. (…).”	Horta à porta, 2012

Tabela 8 – Resumo das evidências apresentadas para o fruto de *Corema album* (L.) D.Don. (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Blog (receita culinária)	“Geleias de Camarinhas”	Tentações sobre a mesa, 2012a
Blog (receita culinária)	“Refresco de Camarinhas”	Tentações sobre a mesa, 2012b
Blog (receita culinária)	“Amarelinhos com Camarinhas - Yellow Scones with Wild Berries”	Tentações sobre a mesa, 2012c.
Livro	“(…) em época islâmica, no Gharb al-Ándalus, (…) frutas (...), camarinha, (...).”	Martínez, 2013
Artigo de revista	“(…) O Alfredo, proprietário da Herdade do Freixo do Meio, convidou-nos, à Ana Luísa e a mim, a passarmos uma semana no monte, na Casa da Professora. (...) À noite, durante o jantar, que se exibiu com camarinhas como entrada (...) - O que é isto?! - desconfiava entretanto o tímido Bertrand, à mesa, num fio de voz, a petiscar com a ponta dos dedos aquelas bolinhas transparentes que o Alfredo, a brincar, tinha dito serem olhos de peixe. - Camarinhas! Camarinhas! - riu-se ele, prazenteiro. - Apanhámo-las nós mesmos, a Luísa e eu, em Aveiro e até trouxemos umas plantas com raiz, a ver se pegam. Era mais um produto novo que se lançava no mercado. É preciso diversificar as culturas! Não fomos nós que as apanhámos? - perguntou à Luísa. - É verdade, andámos toda a tarde de domingo a apanhar camarinhas! - sorriu ela. (...) - A camarinha... – começou o Alfredo, desejoso de o esclarecer. - A camarinha, ou <i>Corema album</i> , que é o nome da espécie nos livros de Botânica, é um arbusto espontâneo que vive sobretudo nos sistemas dunares. Usa-se como planta ornamental, mas os frutos são comestíveis... Ora prova bem... E a planta, eu vou buscar... levantou-se e voltou com um ramito nas mãos que deu a cheirar ao Bertrand e de seguida passou debaixo de todos os narizes sentados à mesa: - Cheira a mel... descobriu o Xavier. - Pois é isso, cheira a mel, eu queria ver se a planta se dá no Freixo, fabricava-mos conserva de camarinhas... É preciso mudar de paradigma, inovar, dar atenção a culturas diversificadas, não podemos permitir que avance e se acentue a desertificação do Alentejo... (...).”	Guedes e Janeira, 2013
Blog	“Ontem, dia de compras na cidade vizinha, deparei com algo que já não via, há séculos! Numa grande cesta, à entrada do mercado, deliciei-me na contemplação de pequenas bagas entre o transparente, o rosa claro e o rosa mais forte. Parecia um saco de pérolas, em vários cambiantes, apetitosas à vista e ao paladar. (...) Vivemos numa zona privilegiada, onde esta planta se pode encontrar nas matas de Mira, em S. Jacinto e na Torreira (...).”	Pela positiva, 2013
Blog (receita culinária)	“Refresco de Tomilho Limão com Citrinos e Camarinhas”	Receitas de sedução, 2013
Notícia de Jornal	“(…) Podem ser observadas ou degustadas diversas iguarias regionais, como (...) geleia de camarinha (baga da camarinheira que é um arbusto endémico quase exclusivamente do litoral português). (...)”	Metronews, 2015
Blog (receita culinária)	“Sorvete de Camarinha”	G.I.A., 2015
Blog (receita culinária)	“No passado Domingo, 16 de Agosto (...) cerca de 150 pessoas, de todas as idades, se juntassem para o Cozinhando na Paisagem no Abrigo Paleolítico de Vale de Boi! (...) O menu desta acção em Vale de Boi foi assim escolhido: lapas e percebes, coelho e javali com aromas e acompanhamentos tais como: (...) camarinhas (...).”	Palato, 2015

Tabela 8 – Resumo das evidências apresentadas para o fruto de *Corema album* (L.) D.Don. (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Blog (receita culinária)	“Geleia de Camarinhas”	A bruxinha na cozinha, 2015
Site (receita culinária)	“Lombo de Porco ou de Vaca com Geleia de Camarinhas”	Roteiro gastronômico, s.d.
Blog	“(…)Antigamente a camarinha era transportada em cestos de verga e vendida às “medidas” que se despejavam num cartuxo de papel como tremoços e pevides. Havia tanto nas ruas como até à entrada do cinema da Figueira da Foz. Ainda há relativamente poucos anos voltaram a aparecer para venda na Praia da Nazaré e na Praia da Vieira mas já como atracção turística.”	Saborear, s.d.

Após a descrição e a análise, tanto quantitativa como qualitativa, de todas as evidências pesquisadas para as 5 plantas silvestres comestíveis nacionais selecionadas, verificou-se que a espécie *Corema album* (L.) D.Don carecia de evidências suficientes, que comprovassem o uso alimentar significativo, para a elaboração do seu dossier de consumo humano significativo.

Apesar da existência de evidências recentes, datadas após 15 de maio de 1997, para a espécie *Corema album* (L.) D.Don, o mesmo não se pode afirmar para as evidências existentes antes de 15 de maio de 1997. As evidências que comprovam a utilização do fruto da camarinha como não novo alimento antes de 1997 são escassas e insuficientes, assim como não existe o uso alimentar continuado deste fruto. Observa-se a inexistência de registos que comprovem o uso alimentar do fruto de *Corema album* (L.) D.Don entre 1837 e 1962 e entre 1988 e 2008, aproximadamente. Também observam-se evidências que relatam o “antigamente”, mas este não está datado, não sendo possível comprovar que aconteceram antes ou depois de 15 de maio de 1997.

Assim, foram elaborados apenas dossiers de consumo humano significativo para a espécies *Asparagus aphyllus* L., *Asparagus acutifolius* L., *Rumex crispus* L. e *Quercus rotundifolia* Lam., pois para estas verificou-se o consumo longínquo e contínuo, tendo sido comprovadamente consumidas pelos portugueses ao longo anos até à atualidade, através de receitas tradicionais e inovadoras.

Com base nos dossiers elaborados, a DGAV irá solicitar à Comissão Europeia para que seja atualizado o Catálogo de Novos Alimentos com as 4 espécies enumeradas anteriormente.

Cada dossier é composto por uma explicação botânica e nutricional sobre a planta, seguido da apresentação das evidências que comprovam o consumo alimentar significativo da mesma pelo ser humano e finaliza com a bibliografia.

No Anexo I apresenta-se o dossier de consumo humano significativo da espécie *Rumex crispus* L., como dossier exemplo. Salienta-se que, quanto à parte correspondente às evidências propriamente ditas, será exposto apenas uma evidência antes e depois de 15 de maio de 1997, devido à extensão do documento.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS FUTURAS

A pesquisa e o levantamento de legislações nacionais, no âmbito do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, relativo a novos alimentos e ingredientes alimentares, demonstrou que esta existe somente a Croácia, Eslováquia, Eslovénia, Hungria, Letónia, Lituânia e os Países Baixos.

Existem listas indicativas que classificam produtos de modo a orientar e a facilitar a avaliação e a decisão do uso como alimento ou ingrediente alimentar, sendo o Catálogo de Novos Alimentos e a Lista de plantas alimentares EuroFIR-NETTOX os mais usuais na União Europeia. Para além destes, observou-se a existência de listas nacionais que enumeram plantas com a sua utilização positiva ou negativa como ingrediente alimentar ou como alimento em alguns Estados-Membros, mas somente algumas se enquadram no âmbito do Regulamento (CE) n.º 258/97: as listas indicativas de plantas da Alemanha, da Bélgica, da Dinamarca, da Finlândia, da França e da Itália. A utilização das listas enumeradas anteriormente é aceite na União Europeia, desde que não seja contraditória com a legislação nacional de cada Estado-Membro e da Comissão Europeia.

Após uma pesquisa em várias fontes bibliográficas, foram identificadas 70 plantas silvestres comestíveis consumidas nacionalmente, e para cada planta foram identificadas a(s) parte(s) utilizada(s) da planta para consumo humano e o seu uso gastronómico, entre outra informação.

A informação das partes das plantas utilizadas para consumo alimentar humano foi cruzada com a informação das listas indicativas de plantas selecionadas, com a finalidade de verificar se alguma parte da planta já se incluía nalguma das listas indicativas com o estatuto de não novo alimento ou não novo ingrediente alimentar. Das 70 plantas silvestres comestíveis nacionais pesquisadas, independentemente do estatuto de não novo alimento ou não novo ingrediente alimentar, a lista indicativa de plantas da Finlândia possui o menor número destas e o maior número corresponde à lista indicativa da Itália, 4 e 27 respetivamente. Também se verificou que, da totalidade de plantas silvestres comestíveis nacionais pesquisadas, as partes utilizadas para consumo alimentar de 50 plantas não constam com o estatuto de não novo alimento em nenhuma das listas nacionais indicativas de plantas selecionadas.

Das 50 plantas silvestres comestíveis nacionais identificadas foram selecionadas 5, devido ao seu valor gastronómico e comercial em Portugal: *Asparagus aphyllus* L., *Asparagus acutifolius* L., *Corema album* (L.) D.Don, *Rumex crispus* L. e *Quercus rotundifolia* Lam.. Verificou-se, que das 5 plantas selecionadas, apenas a espécie *Rumex crispus* L. constava nas listas indicativas da Bélgica, da França e da Itália como apto para ingrediente alimentar em suplementos alimentares.

Foram pesquisadas e analisadas as evidências que sustentam o uso alimentar significativo das 5 plantas selecionadas, de modo a comprovar o estatuto de não novo alimento. Foi comprovado, através destas evidências, o uso alimentar significativo pelos portugueses apenas das 4 espécies *Asparagus aphyllus* L., *Asparagus acutifolius* L., *Rumex crispus* L. e *Quercus rotundifolia* Lam., tendo sido elaborado um dossier com as mesmas evidências que comprovam o consumo humano significativo

para cada uma, assim como o estatuto de não novo alimento. Com base nos dossiers elaborados, a DGAV irá solicitar à Comissão Europeia para que seja atualizado o Catálogo de Novos Alimentos com as 4 espécies enumeradas anteriormente.

Verificou-se que a espécie *Corema album* (L.) D.Don carecia de evidências suficientes, que comprovassem o uso alimentar significativo, para a elaboração do seu dossier de consumo humano significativo, de modo a comprovar o estatuto de não novo alimento.

Cada dossier é composto por uma explicação botânica e nutricional sobre a planta, seguida da apresentação das evidências que comprovam o consumo alimentar significativo da mesma pelo ser humano e a bibliografia. A título de exemplo, foi apresentado o dossier de consumo humano significativo da espécie *Rumex crispus* L..

Em termos de perspectivas futuras, seria importante completar as evidências existentes para a espécie *Corema album* (L.) D.Don, de modo a comprovar o seu estatuto de não novo alimento, com a elaboração de entrevistas às pessoas mais idosas, nas várias localidades do litoral de Portugal.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A BRUXINHA NA COZINHA (2015). – *Geleia de Camarinhas*. Disponível em: <http://feiticosnacozinha.blogspot.pt/>. Acesso em: 25/08/2015.

A CASA DA VIDAZINHA (2013a). – *Espargos com Molho de Açafrão*. Disponível em: <http://casadavidazinha.blogspot.pt/2013/02/espargos-com-molho-de-acafrao.html>. Acesso em: 10/08/2015.

A CASA DA VIDAZINHA (2013b). – *Espargos silvestres com queijo da ilha*. Disponível em: <http://casadavidazinha.blogspot.pt/2013/02/espargos-silvestres-com-queijo-da-ilha.html>. Acesso em: 10/08/2015.

A NEL (2014). – *Revuelto de espargos bravos com crocante de presunto*. Disponível em: <http://anelnacozinhadasmaravilhas.blogspot.pt/2014/06/revuelto-de-espargos-bravos-com.html>. Acesso em: 10/08/2015.

ACNFP ([n.d]). - *ACNFP*. Disponível em: <http://acnfp.food.gov.uk/>. Acesso em: 27/04/2015.

AECOSAN ([n.d]a). - *Complementos alimenticios*. Disponível em: http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/subseccion/complementos_alimenticios.shtml. Acesso em: 11/04/2015.

AECOSAN ([n.d]b). - *Medicamentos ilegales comercializados como complementos alimenticios*. Disponível em: http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/alertas/seccion/medicamentos_ilegales.shtml. Acesso em: 11/04/2015.

AECOSAN ([n.d]c). - *Nuevos alimentos y nuevos ingredientes alimentarios*. Disponível em: http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/subseccion/nuevos_alimentos_nuevos_ingredientes.shtml. Acesso em: 11/04/2015.

AESAN (2015). - *Guía de la UE para la presentación de datos que demuestren la equivalencia sustancial entre un nuevo alimento o ingrediente alimentario y un producto análogo existente*. Disponível em: http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/cadena_alimentaria/gestion_de_aspectos_nutricionales/Guia_de_la_UE_para_demostra_equivalencia_sustancial.pdf. Acesso em: 10/07/2015.

AGES (2014). – *Neuartige Lebensmittel*. Disponível em: <http://www.ages.at/en/themen/food/neuartige-lebensmittel/>. Acesso em: 29/03/2015.

AGES (2015). – *Nahrungsergänzungsmittel*. Disponível em: <http://www.ages.at/en/themen/food/nahrungsergaenzungsmittel/#downloads>. Acesso em: 29/03/2015

AGRI-DOCE (2006). – *Feijão com alabaças*. Disponível em: <http://doceagri.blogspot.pt/2006/11/feijo-com-alabaas.html>. Acesso em: 12/08/2015.

ALENTEJO, C. G. *et al.* - **Carta Gastronómica do Alentejo: Monumenta Transtaganae Gastronomica**. [S.l.]: Entidade Regional de Turismo do Alentejo, 2013. 1261 p.

ALMEIDA, F. - **Estancias d'arte e de saudade**. Lisboa: Clássica, 1921. 407 p.

ALVES, A. F. - **Os comeres dos ganhões: memória de outros sabores**. Porto: Campo das Letras, 1994. 136 p.

ALVITO ([s.d.]). – *Ervas da baronia*. Disponível em: <http://cm-alvito.pt/pt/menu/212/ervas-da-baronia.aspx>. Acesso em: 10/08/2015.

AMIGOS DO BALDE (2008). - *Espargos bravos com ovos brancos de galinha preta*. Disponível em: <https://amigosdobalde.wordpress.com/2008/02/25/espargos-bravos-com-ovos-brancos-de-galinha-preta/>. Acesso em: 10/08/2015.

AMORIM, R. - **Da mão à boca: para uma história da alimentação em Portugal**. Lisboa: Salamandra, 1987. 242 p.

ANSES (2013). – *Nouveaux aliments et ingrédients alimentaires (novel food)*. Disponível em: <https://www.anses.fr/en/node/40365>. Acesso em: 14/04/2015.

ANSES (2014). – *Que sont les compléments alimentaires?*. Disponível em: <https://www.anses.fr/fr/content/que-sont-les-compl%C3%A9ments-alimentaires>. Acesso em: 14/04/2015.

AS MINHAS RECEITAS (2014). – *Bruscheta de Ovos, Espargos Bravos e Chouriço*. Disponível em: <http://paracozinhar.blogspot.pt/2014/03/bruscheta-de-ovos-espargos-bravos-e.html>. Acesso em: 10/08/2015.

AUSTRALIAN GOVERNMENT (2013). - *Australia New Zealand Food Standards Code - Standard 1.5.1 - Novel Foods*. Disponível em: <https://www.comlaw.gov.au/Details/F2013C00142>. Acesso em: 15/07/2015.

BELITA, A RAINHA DOS COURATOS (2012). – *em modo geleia*. Disponível em: <http://belitaarainhadoscouratos.blogs.sapo.pt/tag/ver%C3%A3o>. Acesso em: 25/08/2015.

BIODIVERSIDADE, Uma Mina de (2015). - *Montado de azinho*. Disponível em: <http://biodiversidade-somincor.pt/web/index.php/pt/habitats/7-lista-de-habitats/7-montado-de-azinho>. Acesso em: 03/08/2015.

BIOREDE (2005). – *Rumex crispus L.*. Disponível em: <http://www.biorede.pt/index2.htm>. Acesso em: 05/08/2015.

BLV (2015). - *Bewilligungen / Meldungen*. Disponível em: <http://www.blv.admin.ch/themen/04678/04817/04818/index.html?lang=en>. Acesso em: 15/07/2015.

BMEL (2013). – *Nahrungsergänzungsmittel*. Disponível em: http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/SichereLebensmittel/SpezielleLebensmittelUndZusaetze/Nahrungsergaenzungsmittel/_Texte/Nahrungsergaenzungsmittel.html. Acesso em: 23/03/2015.

BMEL ([s.d.]). – *Neuartige Lebensmittel - Novel Food*. Disponível em: <http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/SichereLebensmittel/SpezielleLebensmittelUndZusaetze/NovelFood/Texte/DossierNovelFood.html?nn=1095502>. Acesso em: 23/03/2015.

BOABOCA (2011). - *Produtos*. Disponível em: <http://boaboca-gourmet.com/produtos/licores-2/>. Acesso em: 29/07/2015.

BOAVIDA, M. F. - **As plantas à sua mesa**. Lisboa: Amigos do Livro, 1979.

BRANCO, A. C. F. V. B. - **Caracterização nutricional e toxicológica de espécies de plantas silvestres: análise mineral, antioxidante e de lectinas**. Lisboa: Universidade de Lisboa - Instituto Superior de Agronomia, 2015. 88 p. Tese de Mestrado em Engenharia Alimentar - Qualidade e Segurança Alimentar.

BUGALHÃO, J.; QUEIROZ, P.F. - **Testemunhos do consumo de frutos no período islâmico em Lisboa. Al-Ándalus Espaço de Mudança. Balanço de 25 anos de História e Arqueologia Medievais. Homenagem a Juan Zozaya Stabel-Hansen**. Seminário internacional, Mértola 16,17 e 18 de Maio 2005. Campo Arqueológico de Mértola.

BVL ([s.d.]a). – *Stoffliste des Bundes und der Bundesländer*. Disponível em: http://www.bvl.bund.de/DE/01_Lebensmittel/04_AntragstellerUnternehmen/08_Stoffliste/lm_stoffliste_node.html. Acesso em: 23/03/2015.

BVL ([s.d.]b). – *Novel-Food*. Disponível em: http://www.bvl.bund.de/DE/01_Lebensmittel/04_AntragstellerUnternehmen/05_NovelFood/lm_novelFood_node.html. Acesso em: 23/03/2015.

BVL ([s.d.]c). – *Nahrungsergänzungsmittel*. Disponível em: http://www.bvl.bund.de/DE/01_Lebensmittel/04_AntragstellerUnternehmen/03_NEM/lm_nahrungsErgMittel_node.html. Acesso em: 23/03/2015.

CAMILO, M. L. - **Novos alimentos – Proposta de revisão legislativa em discussão na União Europeia. Segurança e Qualidade Alimentar**. Lisboa: Infofluxos – Edição e Comunicação, Lda. nº5, novembro de 2008, p. 44-46.

CANTINHO DA ZEZINHA (2012). – *Tortilha de espargos bravos*. Disponível em: <http://cantinhodazezinha.blogspot.pt/2012/03/tortilha-de-espargos-bravos.html>. Acesso em: 10/08/2015.

CANTOS, E. *et al.* - Phenolic Compounds and Fatty Acids from Acorns (*Quercus spp.*), the Main Dietary Constituent of Free-Ranged Iberian Pigs. **Journal of Agricultural and Food Chemistry**. 51:21, 2003, 6248-6255 p.

CARRUSCA, M. S. - **Vozes da sabedoria**. vol. III. [S.l.]: M.S. Carrusca, 1976. 320 p.

CARDOZO, M. - **A mó e a farinha, o forno e o pão**. Porto: Imprensa portuguesa, 1959. 235-248 p.

CARVALHO, A. M.; LOUSADA, J. B.; RODRIGUES, A.P. - **Etnobotânica da Moimenta da Raia: A importância das Plantas numa Aldeia Transmontana**. [S.l.]: Congresso de estudos rurais, 2001. 15 p.

CARVALHO, A. M. P. – **Etnobotánica del Parque Natural de Montesinho: plantas, tradición y saber popular en un territorio del Nordeste de Portugal**. Madrid: Facultad de Ciencias – Universidad Autónoma de Madrid, 2005. 475 p. Tese de Doutoramento.

CARVALHO, L. M. M. - **Estudos de Etnobotânica e Botânica Económica no Alentejo**. Coimbra: Faculdade de Ciências e Tecnologia – Universidade de Coimbra, 2006. 566 p. Tese de Doutoramento em Biologia - Sistemática e Morfologia.

CASAL MISTÉRIO (2014). – *Espargos selvagens salteados com tostas de aveia*. Disponível em: <http://www.casalmisterio.com/espargos-selvagens-salteados-com-tostas-47020>. Acesso em: 10/08/2015.

CATÓLICA-PORTO (2015). - *Quais as principais características nutricionais e funcionais da bolota?*. Disponível em: <http://www.esb.ucp.pt/pt/central-noticias/quais-principais-caracteristicas-nutricionais-e-funcionais-da-bolota>. Acesso em: 31/07/2015.

CINCO QUARTOS DE LARANJA (2011a). – *Apanhar espargos, a origem de um desejo*. Disponível em: <http://www.cincoquartosdelaranja.com/2011/03/apanhar-espargos-origem-de-um-desejo.html>. Acesso em: 10/08/2015.

CINCOS QUARTOS DE LARANJA (2011b). – *Missão Laranjinha em Estremoz*. Disponível em: <http://www.cincoquartosdelaranja.com/2011/03/missao-laranjinha-em-estremoz.html>. Acesso em: 10/07/2015.

CNMRC ([s.d.]). – *Centrul National de Monitorizare a Riscurilor din Mediul Comunitar (CNMRC)*. Disponível em: <http://www.insp.gov.ro/cnmrc/>. Acesso em: 27/04/2015.

COMER, BEBER E AII! (2013). – *Omelete de Espargos Bravos*. Disponível em: <http://comerbebereaii.blogspot.pt/79645.html>. Acesso em: 10/08/2015.

COMISSÃO DAS COMUNIDADES EUROPEIAS - Livro Branco sobre a Segurança dos Alimentos. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias, 2000. 61 p.

COMISSÃO EUROPEIA - Proposta de regulamento do parlamento europeu e do conselho relativo a novos alimentos que altera o Regulamento (CE) n.º XXX/XXXX [procedimento uniforme]. Bruxelas: Comissão Europeia, 2008. 23 p.

COMISSÃO EUROPEIA - Proposta de regulamento do parlamento europeu e do conselho relativo a novos alimentos. Bruxelas: Comissão Europeia, 2013. 57 p.

COMO PÃO PARA LARANJAS (2013). – *Migas Alentejanas de Espargos Selvagens no tempo deles*. Disponível em: <http://comopaoparalaranjas.blogspot.pt/2013/03/migas-alentejanas-de-espargos-selvagens.html>. Acesso em: 10/08/2015.

CONSTABLE, A. *et al.* - History of safe use as applied to the safety assessment of novel foods and foods derived from genetically modified organisms. **Food and Chemical Toxicology**. 45:12 (2007) 2513-2525.

COPPENS, P.; PETTMAN, S. - European Regulations on Food Supplements, Fortified Foods, Dietetic Foods, and Health Claims. Em Debasis Bagchi - **Nutraceutical and Functional Food Regulations in the United States and Around the World**. [S.l.]: Elsevier, 2014. Chapter 13, p. 201-219.

COSTA, M. R. L. - **Development and characterization of new functional acorn beverage**. Porto: Universidade Católica – Escola Superior de Biotecnologia, 2003. 96 p. Tese de Mestrado em Microbiologia Aplicada.

COZINHADADUXA (2013). – *Salada de Espargos com Camarão*. Disponível em: <http://cozinhadaduxa.blogspot.pt/2013/05/salada-de-espargos-com-camarao.html>. Acesso em: 10/08/2015.

CULTURAS NO CAMPO (2011). – *Espargos selvagens*. Disponível em: <http://culturasnocampo.blogspot.pt/2012/03/espargos-selvagens.html>. Acesso em: 10/08/2015.

Decreto-Lei n.º 136/2003 de 28 de Junho, relativo à aproximação das legislações dos Estados-Membros respeitantes aos suplementos alimentares. **Diário da República – 1ª Série-A (nº147)**, p. 3724-3728.

DGAV (2015a). - *Novos alimentos e ingredientes alimentares*. Disponível em: <http://www.dgv.min-agricultura.pt/portal/page/portal/DGV/genericos?generico=6010165&cboui=6010165>. Acesso em: 10/07/2015.

DGAV (2015b). – *Suplementos Alimentares*. Disponível em: <http://www.dgv.min-agricultura.pt/portal/page/portal/DGV/genericos?generico=5904430&cboui=5904430>. Acesso em: 11/07/2015.

DGCCRF (2015a). – *Compléments alimentaires*. Disponível em: <http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Securite/Produits-alimentaires/Complements-alimentaires>. Acesso em: 14/04/2015.

DGCCRF (2015b). – *Garantir la qualité des compléments alimentaires : le dispositif réglementaire*. Disponível em: <http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/garantir-qualite-des-complements-alimentaires-dispositif-reglementaire>. Acesso em: 14/04/2015.

DIÁRIO DE NOTÍCIAS (2014). - *Pastel de nata com bolota dá primeiros passos no Alandroal*. Disponível em: http://www.dn.pt/inicio/portugal/interior.aspx?content_id=4149593. Acesso em: 29/07/2015.

DTU FØDEVARESTYRELSEN ([n.d]). - *Droglisten*. Disponível em: http://www.food.dtu.dk/Publicationer/Ernaering/Kosttilskud_og_berigelser. Acesso em: 08/04/2015.

EAGRI ([n.d.]a) - *Doplňky stravy*. Disponível em: <http://eagri.cz/public/web/mze/potraviny/doplňky-stravy/doplňky-stravy-pravidla-pro-uvadeni-na.html>. Acesso em: 28/04/2015.

EAGRI ([n.d.]b) - *Nové potraviny*. Disponível em: <http://eagri.cz/public/web/mze/potraviny/potraviny-noveho-typu/>. Acesso em: 28/04/2015.

EFET ([n.d.]) - *Νέα Τρόφιμα (Novel foods)*. Disponível em: http://portal.efet.gr/portal/page/portal/efetnew/legislations/sociable_legislations/novel_foods. Acesso em: 15/04/2015.

ΕΟΦ ([n.d.]) - *Δελτία τύπου λοιπών προϊόντων (συμπληρώματα διατροφής, βιοκτόνα, βρεφικές τροφές)*. Disponível em: <http://www.eof.gr/web/guest/others>. Acesso em: 15/04/2015.

EUROPEAN COMMISSION (2015a). - *List of national authorities responsible for the implementation of european parliament and council Regulation (EC) n° 258/97 concerning novel foods and novel food ingredients*. Disponível em: http://ec.europa.eu/food/safety/docs/novel-food_ms-authority-list_en.pdf. Acesso em: 10/07/2015.

EUROPEAN COMMISSION (2015b). - *Authorisations*. Disponível em: http://ec.europa.eu/food/safety/novel_food/authorisations/index_en.htm. Acesso em: 10/07/2015.

EUROPEAN COMMISSION (2015c). - *Applications under Regulation (EC) N° 258/97 of the European Parliament and of the Council*. Disponível em: http://ec.europa.eu/food/safety/docs/novel-food_applications-status_en.pdf. Acesso em: 10/07/2015.

EUROPEAN COMMISSION (2015d). - *Notifications pursuant to article 5 of Regulation (EC) n° 258/97 of the european parliament and of the council*. Disponível em: http://ec.europa.eu/food/safety/docs/novel-food_notifications_en.pdf. Acesso em: 10/07/2015.

EUROPEAN COMMISSION (2015e). - *Novel food catalogue*. Disponível em: http://ec.europa.eu/food/safety/novel_food/catalogue/index_en.htm. Acesso em: 10/07/2015.

EUROPEAN COMMISSION (2015f). - *«Human Consumption to a Significant Degree»: Information and Guidance Document*. Disponível em: http://ec.europa.eu/food/safety/docs/novel-food_guidance_human-consumption_en.pdf. Acesso em: 10/07/2015.

EVIRA (2015a). - *Ravintolisät*. Disponível em: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus+ja+myynti/ravintolisat/>. Acesso em: 13/04/2015.

EVIRA (2015a). - *Uuselintarvikkeet*. Disponível em: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus+ja+myynti/uuselintarvikkeet/>. Acesso em: 13/04/2015.

ÉVORA, C. M.; GONÇALVES, I.; SARAMAGO, A. - **Concurso de cozinha alentejana: as melhores receitas**. Évora: Câmara Municipal, D.L. 2001. 168 p.

EXPRESSO (2013). - *Fim-de-semana: Cerejas, Tabernas e Festa da Coca!*. Disponível em: <http://boacamaboamesa.expresso.sapo.pt/boa-vida/roteiros/fim-semana-cerejas-tabernas-festa-coca-17222538>. Acesso em: 12/08/2015.

FDA (2015). - *Generally Recognized as Safe (GRAS)*. Disponível em: <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/GRAS/default.htm>. Acesso em: 15/07/2015.

FERNANDES, I. M. - Alimentos e alimentação no Portugal Quinhentista. **Revista de Guimarães**. [S.l.]: Sociedade Martins Sarmento. 2002, 125-215 p.

FERRÃO, M. L. - Bolota: de fruto para porcos a ingrediente culinário. **Linhas de elvas**. 02 abril 2015, pp. 12.

FIALHO, M. - **Cozinha regional do Alentejo**. Mem Martins: Europa-América, D.L. 1992. 146 p.

FIALHO ([s.d.]a). – *Especialidades*. Disponível em: http://restaurantefialho.com/index.php?option=com_content&task=view&id=4&Itemid=10. Acesso em: 10/08/2015.

FIALHO ([s.d.]b). – *Eventos Gastronómicos*. Disponível em: http://restaurantefialho.com/index.php?option=com_content&task=view&id=5&Itemid=11. Acesso em: 12/08/2015.

FIGUEIRA DA FOZ, C.M; FIGUEIRA DA FOZ, B.M. P. F. T - **Elementos subsidiários para o estudo do concelho da Figueira da Foz**. Figueira da Foz: Camara Municipal, 1988. Volume 12, *Gastronomia e culinária*, 121 p.

FLORA-ON (2014). Disponível em: www.flora-on.pt.

FLORA-ON (2015a). - *Quercus rotundifolia* Lam.. Disponível em: http://www.flora-on.pt/#/0fF_y. Acesso em: 03/08/2015.

FLORA-ON (2015b). – *Rumex crispus* L.. Disponível em: <http://www.flora-on.pt/#/1Rumex+crispus>. Acesso em: 05/08/2015.

FLORA-ON (2015c). - *Asparagus acutifolius* L.. Disponível em: <http://www.flora-on.pt/#/1Asparagus+acutifolius>. Acesso em: 06/08/2015.

FLORA-ON (2015d). - *Asparagus aphyllus* L.. Disponível em: <http://www.flora-on.pt/#/1Asparagus+aphyllus>. Acesso em: 06/08/2015.

FLORA-ON (2015e). - *Comparação de características*. Disponível em <http://www.flora-on.pt/#/d22>. Acesso em: 06/08/2015.

FLORA-ON (2015f). - *Corema album* (L.) D.Don. Disponível em <http://www.flora-on.pt/#/1corema>. Acesso em: 21/08/2015.

FLORESTAR.NET (2015). - *Camarinha (camarinheira)*. Disponível em <http://www.florestar.net/camarinha/camarinha.html>. Acesso em: 21/08/2015.

FØDEVARESTYRELSEN (2014). - *Kosttilskud*. Disponível em: <http://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Kosttilskud.aspx?Indgang=F%C3%B8devarer&Indgangsemne=Kosttilskud&>. Acesso em: 08/04/2015.

FØDEVARESTYRELSEN (2015a). – *Kosttilskudsgruppen*. Disponível em: http://www.foedevarestyrelsen.dk/fvst_ansvar_opgaver/Sider/Kosttilskudsgruppen.aspx?Indgang=F%C3%B8devarer&Indgangsemne=Kosttilskud&. Acesso em: 08/04/2015.

FØDEVARESTYRELSEN (2015b). – *Kosttilskud - generelle dispensationer*. Disponível em: http://www.foedevarestyrelsen.dk/fvst_ansvar_opgaver/Sider/Kosttilskud---generelle-dispensationer.aspx. Acesso em: 08/04/2015.

FØDEVARESTYRELSEN (2015c). – *Nye fødevarer og fødevareingredienser*. Disponível em: <http://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Nye-f%C3%B8devarer-og-f%C3%B8devareingredienser.aspx?Indgang=F%C3%B8devarer&>. Acesso em: 08/04/2015.

FØDEVARESTYRELSEN ([n.d.]a). – *Kosttilskud*. Disponível em: <http://altomkost.dk/fakta/kosttilskud/>. Acesso em: 08/04/2015.

FØDEVARESTYRELSEN ([n.d.]b). – *Søg efter registrerede kosttilskud*. Disponível em: <http://altomkost.dk/fakta/kosttilskud/soeg-efter-registrerede-kosttilskud/>. Acesso em: 08/04/2015.

FØDEVARESTYRELSEN ([n.d.]c). – *Forside*. Disponível em: <http://www.findsmiley.dk/da-DK/index.htm>. Acesso em: 08/04/2015.

FOOD SAFETY AUTHORITY OF IRELAND (2012a). - *Novel Foods And Ingredients - Introduction*. Disponível em https://www.fsai.ie/legislation/food_legislation/novel_foods/introduction.html. Acesso em: 18/04/2015.

FOOD SAFETY AUTHORITY OF IRELAND (2012b). - *Novel Food Applications*. Disponível em https://www.fsai.ie/science_health/novel_food_applications.html. Acesso em: 18/04/2015.

FOOD SAFETY AUTHORITY OF IRELAND (2014). - *Food Supplements*. Disponível em https://www.fsai.ie/science_and_health/food_supplements.html. Acesso em: 18/04/2015.

FOOD SAFETY AUTHORITY OF IRELAND (2015). - *Food Supplements*. Disponível em https://www.fsai.ie/legislation/food_legislation/food_supplement.html. Acesso em: 18/04/2015.

FOOD STANDARDS AGENCY ([n.d]). - *Novel foods*. Disponível em: <https://www.food.gov.uk/science/novel>. Acesso em: 27/04/2015.

FONSECA, A. M. P. - A bolota. **O gorgulho**. Ano 4, nº8, inverno 2008, 11-13 p.

FPS (2014a). - *Commissie van Advies voor Plantenbereidingen*. Disponível em <http://www.health.belgium.be/eportal/foodsafety/foodstuffs/foodsupplements/CommissionforAdviceonPlantPrep/index.htm?fodnlang=nl#.VfQouRFVikr>. Acesso em: 01/04/2015.

FPS (2014b). - *Nouveaux aliments*. Disponível em <http://www.health.belgium.be/eportal/foodsafety/foodstuffs/novelfoods/index.htm?fodnlang=fr#.VfQljhFVikp>. Acesso em: 01/04/2015.

FPS (2015). - *Compléments alimentaires - Aliments enrichis*. Disponível em <http://www.health.belgium.be/eportal/foodsafety/foodstuffs/foodsupplements/index.htm?fodnlang=fr#.VfQlixFVikp>. Acesso em: 01/04/2015.

FRANCO, A. - **Fialho: gastronomia alentejana**. Lisboa: Althum.com, 2009. 201 p.

- GALAFANHA (2012). – *Camarinhas... Quem se lembra delas?*. Disponível em: <http://galafanha.blogspot.pt/2012/07/camarinhas-quem-se-lembra-delas.html>. Acesso em: 25/08/2015.
- GARCÍA-HERRERA, P. *et al.* - Nutrient composition of six wild edible Mediterranean Asteraceae plants of dietary interest. **Journal of Food Composition and Analysis**. 34:2 (2014) 163-170.
- GARFADAS ONLINE (2013). – *Um almoço de espargos e túberas*. Disponível em: <http://garfadasonline.blogspot.pt/2013/04/um-almoco-de-espargos-e-tuberas.html>. Acesso em: 10/08/2015.
- GASTROMIA DO ALENTEJO (2013). – *Açorda de catacuzes*. Disponível em: <http://gastronomiadoalentejosp.blogspot.pt/2013/06/acorda-de-catacuzes.html>. Acesso em: 12/08/2015.
- GEA-IZQUIERDO, G.; CAÑELLAS, I.; MONTERO, G. - Acorn production in Spanish holm oak woodlands. **Invest Agrar: Sist Recur For**. 15:2006, 339-354.
- GHIRARDINI, M. P. *et al.* - The importance of a taste. A comparative study on wild food plant consumption in twenty-one local communities in Italy. **Journal of ethnobiology and ethnomedicine**. 3 (2007) 22.
- G.I.A (2015). – *Sorvete de Camarinha*. Disponível em: <http://www.ilgelatoitalianoartigianale.com/pt-pt/2015/02/16/sorvete-de-camarinha/>. Acesso em: 25/08/2015.
- GOES, M. A. - **Cozinha tradicional do Alentejo: a memória dos temperos**. 3ª ed. Sintra: Colares Editora, D.L. 2002. 255 p.
- GOES, M. A. - **O Alentejo à mesa**. [S.l.]: Feitoria dos Livros, D.L, 2013. 133 p.
- GOES, M. A. - **Cozinha do Alentejo na minha casa**. 1ª ed. Lisboa: Romana Morgado da Silva Almeida Goes, 2014. 151 p.
- GOMES, C. P.; CARRILHO, E. - **Flórlula de Alto de S. Bento – Évora: 1ª aproximação**. Évora: Câmara Municipal, 2003. 14 p.
- GOV.UK (2013a). - *Food supplements: guidance and FAQs*. Disponível em: <https://www.gov.uk/government/publications/food-supplements-guidance-and-faqs>. Acesso em: 27/04/2015.
- GOV.UK (2013b). - *Decide if your product is a medicine or a medical device*. Disponível em: <https://www.gov.uk/guidance/decide-if-your-product-is-a-medicine-or-a-medical-device>. Acesso em: 27/04/2015.
- GUEDES, M. E. e JANEIRA, A. L. - Rosa magici, sim, mas camarinhas e frangos também. *Revista Triplov de Artes, Religiões e Ciências*. Nº35, 2013. Disponível em: http://novaserie.revista.triplov.com/numero_35/maria_estela_guedes/index.html. Acesso em: 25/08/2015.

GULATI, O. P.; OTTAWAY, P. B.; COPPENS, P. - Botanical Nutraceuticals, (Food Supplements, Fortified and Functional Foods) in the European Union with Main Focus on Nutrition And Health Claims Regulation. Em Debasis Bagchi - **Nutraceutical and Functional Food Regulations in the United States and Around the World**. [S.l.]: Elsevier, 2014. Chapter 14, p. 221-256.

HEALTH CANADA (2013). – *Food and Nutrition*. Disponível em: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/gmf-agm/index-eng.php>. Acesso em: 15/07/2015.

HERCULANO, A. - Aproveitamento de dois arbustos indigenas. **O Panorama: jornal litterario e instructivo da sociedade propagadora dos conhecimentos uteis**. Lisboa: na Imprensa da Sociedade Propagadora dos Conhecimentos Úteis. vol. 1, nº33, 1837, 257-264 p.

HOBBY DILAILASILVEX (2011). – *As nossas férias 2011*. Disponível em: <http://dilailasilvex.blogspot.pt/2011/10/as-nossas-ferias-2011.html>. Acesso em: 25/08/2015.

HORTA À PORTA (2012). – *Corema album (camarinha, caraminheira)*. Disponível em: <http://hortaaporta.blogspot.pt/2012/08/corema-album-camarinha-caraminheira.html>. Acesso em: 25/08/2015.

JORGE, R. - **Amato Lusitano: comentos à sua vida, obra e época**. 1ª ed. Lisboa: Oficinas gráficas da Editorial Minerva, 1962. Capítulo III, *Em Portugal*, 135-214 p.

JORNAL CORREIO DA MANHÃ (2014). - *Produz cerveja a partir de bolota*. Disponível em: <http://www.cmjornal.xl.pt/nacional/sociedade/detalhe/produz-cerveja-a-partir-de-bolota.html>. Acesso em: 29/07/2015.

KALLE, R.; SÕUKAND, R. - Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia (1770s-1960s). **Acta Societatis Botanicorum Poloniae**. 81:4 (2012) 271-281.

KINNUNEN, J. - **Luonnonkasvien elintarvikekäyttöselvitys ja kasvien status uuselintarvikeasetuksen kannalta**. Oulun seudun ammattikorkeakoulu, 2013. 212 p.

KVG (2014). – *Neuartige Lebensmittel und Lebensmittelzutaten*. Disponível em: https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/Lebensmittel/neuartige_lm/neuartige_lm.html. Acesso em: 30/03/2015.

KVG ([s.d.]). – *Nahrungsergänzungsmittel*. Disponível em: <https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/Lebensmittel/nahrungsergaenzung/nahrungsergaenzungsmittel.html>. Acesso em: 30/03/2015.

LEBENSMITTELWARNUNG ([s.d.]). – *Neueste Warnungen*. Disponível em: http://www.lebensmittelwarnung.de/bvl-lmw-de/app/process/warnung/start/bvllmwde.p_oeffentlicher_bereich.ss_aktuelle_warnungen. Acesso em: 27/03/2015.

LEÓN-GONZÁLEZ, A. J. *et al.* - Phenolic acids, flavonols and anthocyanins in *Corema album* (L.) D. Don berries. **Journal of Food Composition and Analysis**. 29:1 (2013) 58–63.

LIMA, A. C. P. - **Estudos etnográficos, filológicos e históricos**. vol. 6. Porto: Junta da Província do Douro Litoral, 1950. Capítulo IV, *Utilidades dos carvalhos*, 10 p.

LIMPO, B. R.; CAETANO, M. M. L.; CANTO, J. B. - **O livro de Pantagruel**. 49ª ed. Lisboa: Círculo de Leitores, 1997. 1191 p.

LIOPA-TSAKALIDI, A. - *Scandix pecten-veneris* L.: A wild green leafy vegetable. **Australian Journal of Crop Science**. 8:1 (2014) 103-108.

LIVSMEDELSVERKET (2015a). – *Kosttillskott - företagare*. Disponível em: <http://www.livsmedelsverket.se/produktion-handel--kontroll/produktion-av-livsmedel/kosttillskott/>. Acesso em: 28/04/2015.

LIVSMEDELSVERKET (2015b). – *Nya livsmedel - Regler*. Disponível em: <http://www.livsmedelsverket.se/produktion-handel--kontroll/produktion-av-livsmedel/nya-livsmedel/>. Acesso em: 28/04/2015.

LÚCIO, M. C. - **Cozinha regional do Baixo Alentejo**. 1ª ed. Lisboa: Presença, 1987. 143 p.

ŁUCZAJ, Ł. *et al.* - Wild food plant use in 21st century Europe: The disappearance of old traditions and the search for new cuisines involving wild edibles. **Acta Societatis Botanicorum Poloniae**. 81:4 (2012) 359-370.

MAAELUMINISTEERUM ([s.d.]a). – *Toidulisandid*. Disponível em: <http://www.agri.ee/et/eesmargid-tegevused/toiduohutus/toidugrupid/toidulisandid>. Acesso em: 12/04/2015.

MAAELUMINISTEERUM ([s.d.]b). – *Uuendtoit*. Disponível em: <http://www.agri.ee/et/eesmargid-tegevused/toiduohutus/toidugrupid/uuendtoit>. Acesso em: 12/04/2015.

MAGNUSON, B. *et al.* - Review of the regulation and safety assessment of food substances in various countries and jurisdictions. **Food additives & contaminants: Part A**. 30:7 (2013) 1147-220.

MARQUES, A. H. O. - **Introdução à história da agricultura em Portugal: a questão cerealífera durante a Idade Média**. 2ª ed. Lisboa: Cosmos, 1968. Capítulo 7, *A panificação*, 18 p.

MARQUES, A. H. O. - **A sociedade medieval portuguesa: aspectos de vida quotidiana**. 5ª ed. Lisboa : Sá da Costa, 1987. Capítulo I, *A mesa*, 20 p.

MARQUES, A. H. O. - **Nova história de Portugal**. 1ª ed. vol. IV - Portugal na crise dos séculos XIV e XV. Lisboa: Editorial Presença, 1987. Capítulo X, *A vida quotidiana*, 27 p.

MARQUES, J. A. B. - **Manual de gastronomia**. vol. II - A cozinha de sala. Lisboa: Instituto Nacional de Formação Turística, 1985. 176 p.

MARQUES, E. M. M. S. - **Caracterização das populações de Camarinha (*Corema album* L.) no Cabo Carvoeiro**. Lisboa: Universidade de Lisboa – Faculdade de Ciências, 2007. 79 p. Tese de Mestrado em ciências da terra e da vida para o ensino.

MARTÍNEZ, S. G. - Hortas medievais em Mértola. In: ADPM - **Hortas Tradicionais do Sul de Portugal – Uma perspetiva**. Mértola: Campo Arqueológico de Mértola, 2013. 59 p.

MATOS, F. M. S. S. - **Estudo de factores de conservação da bolota doce para a alimentação humana**. Aveiro: Universidade de Aveiro, 2011. 98 p. Tese de Mestrado em Biotecnologia.

MCCAA ([n.d.]). – *Foodstuffs*. Disponível em: <http://mccaa.org.mt/en/foodstuffs>. Acesso em: 24/04/2015.

MENDES, P. - **O renascer da bolota**. 1ª ed. Pova de Varzim : Prochef Agency, 2013. 63 p.

MENDIZÁVEL, A. H. - **Portugal gastronómico**. Sintra: Colares Editora, D.L. 1996. 253 p.

METRONEWS (2015). - *Exposições no Turismo de São Pedro de Moel na Marinha Grande*. Disponível em: <http://www.metronews.com.pt/2012/07/19/exposicoes-no-turismo-de-sao-pedro-de-moel-na-marinha-grande/>. Acesso em: 25/08/2015.

MEU REPORT (2013). – *Os Espargos da família Alabaca*. Disponível em: <http://meureport.blogspot.pt/2013/02/os-espargos-da-familia-alabaca.html>. Acesso em: 10/08/2015.

MINISTARSTVO ZDRAVLJA ([n.d.]a). – *Dodaci prehrani*. Disponível em: http://www.zdravlje.hr/ministarstvo/djelokrug/uprava_za_unaprijedenje_zdravlja/hrana/dodaci_prehran. Acesso em: 08/04/2015.

MINISTARSTVO ZDRAVLJA ([n.d.]b). – *Nova hrana*. Disponível em: http://www.zdravlje.hr/ministarstvo/djelokrug/uprava_za_unaprijedenje_zdravlja/nova_hrana. Acesso em: 08/04/2015.

MINISTERO DELLA SALUTE ([n.d.]a). – *Integratori alimentari*. Disponível em: http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_5.jsp?lingua=italiano&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=integratori. Acesso em: 18/04/2015.

MINISTERO DELLA SALUTE ([n.d.]b). – *Nuovi alimenti (novel food)*. Disponível em: http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_5.jsp?lingua=italiano&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=nuovi. Acesso em: 18/04/2015.

MINISTERUL SANATATII ([s.d.]). – *Autorizații*. Disponível em: <http://www.ms.ro/?pag=26>. Acesso em: 27/04/2015.

MINISTRY OF HEALTH, LABOUR AND WELFARE (2015). – *Food for Specified Health Uses (FOSHU)*. Disponível em: <http://www.mhlw.go.jp/english/topics/foodsafety/fhc/02.html>. Acesso em: 15/07/2015.

MITRA NATURE (2015a). - *Quercus rotundifolia Lam.*. Disponível em: [http://www.mitra-nature.uevora.pt/Especies-e-habitats/Plantas/Lenhosas/Arvores/Fagaceae/Quercus-rotundifolia/\(letra\)/q](http://www.mitra-nature.uevora.pt/Especies-e-habitats/Plantas/Lenhosas/Arvores/Fagaceae/Quercus-rotundifolia/(letra)/q). Acesso em: 03/08/2015.

MITRA NATURE (2015b). - *Asparagus acutifolius L.*. Disponível em: [http://www.mitra-nature.uevora.pt/Especies-e-habitats/Plantas/Herbaceas/Com-flor/Monocotiledoneas/Liliaceae/Asparagus-acutifolius/\(letra\)/a](http://www.mitra-nature.uevora.pt/Especies-e-habitats/Plantas/Herbaceas/Com-flor/Monocotiledoneas/Liliaceae/Asparagus-acutifolius/(letra)/a). Acesso em: 06/08/2015.

MITRA NATURE (2015c). - *Asparagus aphyllus* L.. Disponível em: [http://www.mitra-nature.uevora.pt/Especies-e-habitats/Plantas/Herbaceas/Com-flor/Monocotiledoneas/Liliaceae/Asparagus-aphyllus/\(letra\)/a](http://www.mitra-nature.uevora.pt/Especies-e-habitats/Plantas/Herbaceas/Com-flor/Monocotiledoneas/Liliaceae/Asparagus-aphyllus/(letra)/a). Acesso em: 06/08/2015.

МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО ([s.d.]a). – *нови храни*. Disponível em: <http://www.mh.government.bg/Articles.aspx?lang=bg-BG&pageid=417&categoryid=3509&articleid=3524>. Acesso em: 29/04/2015.

МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО ([s.d.]b). – *Новини*. Disponível em: <http://www.mzh.government.bg/MZH/bg/News/12-07-03/-1091007924.aspx>. Acesso em: 29/04/2015.

MODESTO, M. L. - **Cozinha tradicional portuguesa**. 8ª ed. Lisboa: Verbo, 1989. 335 p.

MORINVEST (2012). - *Sociedade Agrícola do Freixo do Meio, S.A.*. Disponível em: http://morinvest.cm-montemornovo.pt/empresa-produtos-locais.php?id_cat=48&id=9. Acesso em: 29/07/2015.

MOURA, F. - Apontamentos para um trabalho sobre a paisagem de Aveiro. **Aveiro e o seu Distrito: Publicação Semestral da Junta Distrital de Aveiro**. Aveiro: [s.n.], nº5, 1968.

NB (2007). - *Quem se lembra de chicharro de par?*. Disponível em: <http://noticiasdebustos.blogspot.pt/2007/02/quem-se-lembra-de-chicharro-de-par.html>. Acesso em: 29/07/2015.

NÉBIH ([s.d.]). – *Új élelmiszerek*. Disponível em: https://www.nebih.gov.hu/szakteruletek/szakteruletek/eki/szakmai_sarok/uj_elelmiszerek. Acesso em: 17/04/2015.

NEMV ([s.d.]). – *Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel*. Disponível em: <http://www.gesetze-im-internet.de/nemv/index.html>. Acesso em: 27/03/2015.

NETO, F.C.; DIAS, C. - **As Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares da Terra Quente Transmontana**. [S.l.]: Gráfica Modelo, [s.d.]. 79 p.

NETO, F.C.; SIMÕES, M. T. F. - **As Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares da Terra Fria Transmontana**. [S.l.]: Gráfica Modelo, [s.d.] a. 30 p.

NETO, F.C.; SIMÕES, M. T. F. - **As Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares da Sub – região do Alto Tâmega e Barroso**. [S.l.]: Gráfica Modelo, [s.d.] b. 30 p.

NOZARES PORTALS ([s.d.]a). – *Uztura bagātinātāji*. Disponível em: <https://www.zm.gov.lv/partika/statiskas-lapas/uztura-bagatinataji?id=1060#jump>. Acesso em: 21/04/2015.

NOZARES PORTALS ([s.d.]b). – *Jaunā pārtika*. Disponível em: <https://www.zm.gov.lv/partika/statiskas-lapas/jauna-partika?id=1065#jump>. Acesso em: 21/04/2015.

NVWA ([s.d.]a). – *Voedingssupplementen en kruidenpreparaten*. Disponível em: <https://www.nvwa.nl/onderwerpen/eten-drinken-roken/dossier/voedingssupplementen-en-kruidenpreparaten>. Acesso em: 26/04/2015.

NVWA ([s.d.]). – *Nieuwe voedingsmiddelen-nvt*. Disponível em: <https://www.nvwa.nl/onderwerpen/eten-drinken-roken/dossier/nieuwe-voedingsmiddelen>. Acesso em: 26/04/2015.

O CANTINHO DO JORGE (2011). – *Sopas de Espargos Selvagens (4/6 pessoas)*. Disponível em: <http://cantinhodojorge.blogspot.pt/2011/05/sopas-de-espargos-46-pessoas.html>. Acesso em: 10/08/2015.

OBSERVADOR (2015). - *Investigadores do Porto estudam bolota como alternativa nutricional pra celíacos*. Disponível em: <http://observador.pt/2015/03/19/investigadores-do-porto-estudam-bolota-como-alternativa-nutricional-para-celiacos/>. Acesso em: 29/07/2015.

OÉTI (2013). – *Étrend-kiegészítők*. Disponível em: <http://www.oeti.hu/index.php?m1id=1&m2id=248>. Acesso em: 17/04/2015.

OÉTI ([s.d.]). – *Új élelmiszerek*. Disponível em: <http://www.oeti.hu/index.php?m1id=2&m2id=71>. Acesso em: 17/04/2015.

OLHAI OS LÍRIOS DO CAMPO (2008). – *As camarinhas*. Disponível em: <http://olhaioliriodocampo.blogspot.pt/2008/09/as-camarinhas.html>. Acesso em: 25/08/2015.

OLHAPIM (2012a). – *Espargada silvestre*. Disponível em: <http://olhapim.blogspot.pt/2012/11/espargada-silvestre.html>. Acesso em: 10/08/2015.

OLHAPIM (2012b). – *Sopa de favas com catacuzes, poejos e queijo de "ovelha"*. Disponível em: <http://olhapim.blogspot.pt/2012/03/sopa-de-favas-com-catacuzes-poejos-e.html>. Acesso em: 12/08/2015.

OLIVEIRA, T. E. V. - **Estudo da bolota de *Quercus rotundifolia* Lam. como indicador precoce do stress hídrico ao longo de um gradiente climático no Alentejo (SE, Portugal)**. Lisboa: Universidade de Lisboa – Faculdade de ciências, 2014. 62 p. Tese de Mestrado em Biologia da Conservação.

OLIVEIRA, P. B.; DALE, A. - *Corema album* (L.) D. Don, the white crowberry-a new crop. **Journal of Berry Research**. 2:3 (2012) 123–133.

ÖSTERREICHISCHES LEBENSMITTELBUCH ([n.d.]). – *Anhang I: Offene Liste der für die Herstellung teeähnlicher Erzeugnisse üblicherweise verwendeten Pflanzen bzw. Pflanzenteile*. Disponível em: <http://www.lebensmittelbuch.at/tee-und-teeaehnliche-erzeugnisse/offene-liste-der-fuer-die-herstellung-teeaehnlicher-erzeugnisse-ueblicherweise-verwendeten-pflanzen-bzw-pflanzenteile>. Acesso em: 31/03/2015.

OUTRAS COMIDAS (2008). – *Geleia de Camarinhas*. Disponível em: <http://outrascomidas.blogspot.pt/2008/08/geleia-de-camarinhas.html>. Acesso em: 25/08/2015.

PALATO (2015). – *Cozinhando na Paisagem do Abrigo Paleolítico de Vale de Boi recebeu 150 pessoas*. Disponível em: <http://www.palato.org/cozinhando-na-paisagem-do-abrigo-paleolitico-de-vale-de-boi-recebeu-150-pessoas/>. Acesso em: 25/08/2015.

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA (2012a). – *Suplementy diety*. Disponível em: <http://www.gis.gov.pl/dep/?lang=pl&dep=14&id=27>. Acesso em: 27/04/2015.

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA (2012b). – *Nowa żywność*. Disponível em: [http://gis.gov.pl/dep/?lang=pl&dep=14&id=29#AKTUALNY STAN PRAWNY](http://gis.gov.pl/dep/?lang=pl&dep=14&id=29#AKTUALNY%20STAN%20PRAWNY). Acesso em: 27/04/2015.

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA (2015). – *Przeglądasz rejestr za rok 2012 (3963 pozycje)*. Disponível em: <http://rejestrzp.gis.gov.pl/index.php/przegladaj/2012/410>. Acesso em: 27/04/2015.

PÃO, BOLOS E CIA (2009). – *Geleia de camarinhas*. Disponível em: <http://paobolosecia.blogspot.pt/2009/10/geleia-de-camarinhas.html>. Acesso em: 25/08/2015.

PARDO-DE-SANTAYANA, M. *et al.* - Traditional knowledge of wild edible plants used in the northwest of the Iberian Peninsula (Spain and Portugal): a comparative study. **Journal of ethnobiology and ethnomedicine**. 3 (2007) 27.

PARTIDÁRIO, A. *et al.* - **A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, Alimentação e Saúde**. Faro: Universidade do Algarve, 2014. 340 p.

PELA POSITIVA (2013). – *Camarinhas*. Disponível em: <http://pela-positiva.blogspot.pt/2013/07/camarinhas.html>. Acesso em: 25/08/2015.

PEREIRA, G. - **Descrição da Península Ibérica: livro 3º da Geographia de Strabão (1ª Parte)**. Évora: Tipografia de Francisco Cunha Bravo, 1878. Capítulo 3, 25-33 p.

PILEGAARD, K. *et al.* - **EuroFIR-NETTOX Plant List**. [S.l.]: EuroFIR, 2007. 94 p.

PLANTS FOR A FUTURE (2012). – *Rumex crispus* L.. Disponível em: <http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rumex+crispus>. Acesso em: 05/08/2015.

PRISA ([s.d.]). – *BINE AȚI VENIT!*. Disponível em: <http://www.prisa.ro/>. Acesso em: 27/04/2015.

PÚBLICO (2015). - *A bolota mostra o seu poder*. Disponível em: <http://www.publico.pt/sociedade/noticia/a-bolota-mostra-o-seu-poder-1689972>. Acesso em: 30/07/2015.

PUTTEN, M. C. V. *et al.* - Novel foods and allergy: Regulations and risk-benefit assessment. **Food Control**. 22:2 (2011) 143-157.

PVD ([s.d.]a). – *Uztura bagātinātāji*. Disponível em: [http://www.pvd.gov.lv/lat/auj izvlne/iedzvotjiem un uzmjiem/informcija uzmjiem/prtikas uzraudzba/uztura bagatintji](http://www.pvd.gov.lv/lat/auj%20izvlne/iedzvotjiem%20un%20uzmjiem/informcija%20uzmjiem/prtikas%20uzraudzba/uztura_bagatintji). Acesso em: 21/04/2015.

PVD ([s.d.]b). – *Uztura bagātinātāji*. Disponível em: [http://www.pvd.gov.lv/lat/auj izvlne/iedzvotjiem un uzmjiem/informcija iedzvojiem/patrtjiem/uztura bagatintji](http://www.pvd.gov.lv/lat/auj%20izvlne/iedzvotjiem%20un%20uzmjiem/informcija%20iedzvotjiem/patrtjiem/uztura_bagatintji). Acesso em: 21/04/2015.

PVD ([s.d.]c). – *Uztura bagātinātāju reģistrs*. Disponível em: [http://www.pvd.gov.lv/lat/lab izvlne/registri/uztura bagatinataji/uztura bagatinataju registrs](http://www.pvd.gov.lv/lat/lab%20izvlne/registri/uztura_bagatinataji/uztura_bagatinataju_registrs). Acesso em: 21/04/2015.

Recomendação da Comissão n.º 97/618/CE de 29 de Julho de 1997, relativa aos aspectos científicos, à apresentação dos pedidos de colocação no mercado de novos alimentos e ingredientes alimentares e à elaboração dos relatórios de avaliação preliminar nos termos do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho. **Jornal Oficial das Comunidades Europeias**. n.º L 253, p. 1-36.

RECEITAS DE SEDUÇÃO (2013). - *Camarinhas*. Disponível em: <http://receitaseducao.blogspot.pt/2013/08/refresco-de-tomilho-limao-com-citricos.html>. Acesso em: 25/08/2015.

Regulamento (CE) n.º 285/97 do Parlamento e do Conselho de 27 de Janeiro, relativo a novos alimentos e ingredientes alimentares. **Jornal Oficial da União Europeia**. n.º L 43, p.1-9.

RENASCENÇA, R. (2015). - *A bolota não é um exclusivo do porco. Alfredo quer ver-nos a comê-la*. Disponível em: http://rr.sapo.pt/informacao_detalhe.aspx?did=181868. Acesso em: 29/07/2015.

RENNA, M. *et al.* - Elemental characterization of wild edible plants from countryside and urban areas. **Food Chemistry**. 177 (2015) 29-36.

REPUBLIKA SLOVENIJA ([n.d.]a). - *PREHRANSKA DOPOLNILA*. Disponível em: http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/javno_zdravje_preprecevanje_bolezni_in_krepitev_zdravja/varnost_zivil_in_hrane/prehranska_dopolnila/. Acesso em: 10/04/2015.

REPUBLIKA SLOVENIJA ([n.d.]b). - *NOVA ŽIVILA*. Disponível em: http://www.uvhvvr.gov.si/si/delovna_podrocja/zivila/nova_zivila/. Acesso em: 10/04/2015.

REPUBLIKA SLOVENIJA ([n.d.]c). - *OBVESTILA POTROŠNIKOM*. Disponível em: http://www.zi.gov.si/si/medijsko_sredisce/obvestila_potrosnikom/. Acesso em: 10/04/2015.

REVISTA INVEST (2015). - *Simpósio ensina a ganhar dinheiro com a bolota*. Disponível em: <http://www.revistainvest.pt/pt/Simposio-ensina-a-ganhar-dinheiro-com-a-bolota/A1095>. Acesso em: 29/07/2015.

RIBEIRO, A. - Maceda – A nossa praia. *Revista REIS*. 2008. Disponível em: <http://revistareisovar.blogspot.pt/search/label/Revista%20REIS%202008>. Acesso em: 25/08/2015.

RIBEIRO, J. A.; LOPES, R. T. - **Flora e fauna do Alto Tâmega**. Mirandela: João Azevedo Editor, 2002. 78 P.

RIBEIRO, J. A.; MONTEIRO, A. M.; SILVA, M. L. F. - **Etnobotânica: plantas bravias comestíveis, condimentares e medicinais**. 2ª ed. Mirandela: João Azevedo Editor, 2000. 95 p.

RIS ([n.d.]). – *Bundesrecht konsolidiert: Gesamte Rechtsvorschrift für Nahrungsergänzungsmittelverordnung*. Disponível em: <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20003219>. Acesso em: 31/03/2015.

ROCHA, F. - **Nomes vulgares de plantas existentes em Portugal**. Ed. especial. Lisboa: Direcção Geral de Protecção das Culturas, 1996. 591 p.

RODRIGUES, J. S. C.; AFLOSUL, A. - **Recolha dos 'saber-fazer' tradicionais das plantas aromáticas e medicinais**. Bordeira: [s.n.], 2006. 208 p.

ROHY ([n.d.]) - *Registr rozhodnutí hlavního hygienika*. Disponível em: <https://snzr.ksrzis.cz/snzr/rrhl/>. Acesso em: 28/04/2015.

ROSMARINO...E OUTROS TEMPEROS (2010). – *Surpresas de viagem: a feira em Estremoz*. Disponível em: <http://www.rosmarinoeoutrostemperos.com.br/?p=33>. Acesso em: 10/08/2015.

ROTEIRO GASTRONOMICO ([s.d.]). – *Lombo de Porco ou de Vaca com Geleia de Camarinhas*. Disponível em: http://www.gastronomias.com/portugal/beira_litoral021.html. Acesso em: 25/08/2015.

SABOR E SABERES (2010). – *Doce de Camarinha*. Disponível em: <http://saboresaberes.blogspot.pt/2010/11/doce-de-camarinha.html#.VeS8OvIVikp>. Acesso em: 25/08/2015.

SABOREAR ([s.d.]). – *Camarinha Corema album*. Disponível em: <http://www.saborear.eu/curiosidades.php>. Acesso em: 25/08/2015.

SAÍDOS DA CONCHA (2010). – *Geleia de camarinhas :: Corema Album Jelly*. Disponível em: <http://saidosdaconcha.blogspot.pt/2010/08/geleia-de-camarinhas-corema-album-jelly.html>. Acesso em: 25/08/2015.

SALA DE JANTAR (2011). – *Espargos bravos*. Disponível em: <http://saladejantar.blogs.sapo.pt/2011/08/>. Acesso em: 10/08/2015.

SALUNKHE, D. K.; KADAM, S. S. - **Handbook of Vegetable Science and Technology: Production, Compostion, Storage, and Processing**. United States of America: CRC Press, 1998. 742 p.

SANSANELLI, S.; TASSONI, A. - Wild food plants traditionally consumed in the area of Bologna (Emilia Romagna region , Italy). **Journal of ethnobiology and ethnomedicine**. 10 (2014) 11.

SAPOLIFE8STYLE (2013). - *Afinal as bolotas não são só para porcos*. Disponível em: <http://lifestyle.sapo.pt/sabores/noticias-sabores/artigos/afinal-as-bolotas-nao-sao-so-para-porcos>. Acesso em: 29/07/2015.

SARAMAGO, A. - **Para uma história da alimentação no Alentejo**. Lisboa: Assírio & Alvim, abril 1997. 317 p.

SARAMAGO, A.; FIALHO, M. - **Cozinha alentejana**. Lisboa: Assírio & Alvim, 1998. 271 p.

SCHUNKO, C.; VOGL, C. R. - Organic farmers use of wild food plants and fungi in a hilly area in Styria (Austria). **Journal of ethnobiology and ethnomedicine**. 6 (2010) 17.

S.D. - **Tesouros da cozinha tradicional portuguesa**. 1ª ed. Lisboa: Selecções do Reader's Digest, 1984. 399 p.

S.D. - **Cozinha alentejana da região de Évora**. Évora: Câmara Municipal, 1988. 40 p.

S.D. - **Cozinha regional**. Figueira da Foz: Comissão Municipal de Turismo, 1973. 110 p.

S.D. - **Culinária, vinhos e doçaria do Alentejo**. Évora: J. Saragoça, D.L. 1990. 6 p.

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE (2014a). – *Alertes alimentaires*. Disponível em: <http://www.securite-alimentaire.public.lu/actualites/alertes/index.html>. Acesso em: 23/04/2015.

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE (2014b). – *Nouveaux aliments*. Disponível em: <http://www.securite-alimentaire.public.lu/professionnel/Denrees-alimentaires/Nouveaux-aliments/index.html>. Acesso em: 23/04/2015.

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE (2015). – *Compléments alimentaires*. Disponível em: <http://www.securite-alimentaire.public.lu/professionnel/Denrees-alimentaires/Complements-alimentaires/index.html>. Acesso em: 23/04/2015.

SILVA, J. B. A. - **Memoria sobre a necessidade e utilidade do plantio de novos bosques em Portugal, particularmente de pinhaes nos areaes de beiramar; seu methodo de sementeira, costeamento, e administração**. Lisboa: typ. da Academia Real das Sciencias, 1815. Capítulo XVIII, *Das plantas arenosas*, 70-87 p.

SOCIEDADE AGRÍCOLA FREIXO DO MEIO, LDA. (2015). - **Symposium: A bolota, o futuro de um alimento com passado**.

SOCIEDADE PORTUGUESA DE BOTÂNICA (2010). *Corema album (L.) D. Don*. Disponível: <http://www.spbotanica.pt/pmes/pmes17.html>. Acesso em: 21/08/2015.

SOL (2014). - *Bombons da empresa de Arraiolos “casam” bolota com chocolate*. Disponível: <http://www.sol.pt/noticia/98787>. Acesso em: 29/07/2015.

SOUSA, A. M. O. *et al.* - Biomass estimation with high resolution satellite images: A case study of *Quercus rotundifolia*. **ISPRS Journal of Photogrammetry and Remote Sensing**. 101:2015, 69-79 p.

SUAREZ, A.; RAMOS, M. T.; CARVALHO, A. M. - **As plantas e a gastronomia da terra de Miranda: cultibos, yerbas i saberes: 50 espécies silvestres e cultivadas usabas em mais de 80 receitas**. Bragança: FRAUGA-Associação para o Desenvolvimento Integrado de Picote: Instituto Politécnico, 2012. 79 p.

ŠVPS-SR (2014). - *Potravinový kódex Slovenskej republiky (aktualizovaný k 25.06.2014)*. Disponível: http://www.svps.sk/legislativa/legislativa_kodex.asp. Acesso em: 08/04/2015.

TENTAÇÕES SOBRE A MESA (2012a). – *Geleia de Camarinhas*. Disponível em: <http://tentacoesobreamesa.blogspot.pt/2012/09/geleia-de-camarinhas.html>. Acesso em: 25/08/2015.

TENTAÇÕES SOBRE A MESA (2012b). – *Refresco de Camarinhas*. Disponível em: <http://tentacoesobreamesa.blogspot.pt/2012/09/refresco-de-camarinhas.html>. Acesso em: 25/08/2015.

TENTAÇÕES SOBRE A MESA (2012c). – *Amarelinhos com Camarinhas - Yellow Scones with Wild Berries*. Disponível em: <http://tentacoesobreamesa.blogspot.pt/2012/09/amarelinhos-com-camarinhas-yellow.html>. Acesso em: 25/08/2015.

TERRIUS (2014). - *Farinha de Bolota Integral*. Disponível em: <http://www.terrius.pt/index.php?id1=2&id2=44&a=0&l=1>. Acesso em: 29/07/2015.

TERRIUS (2015a). - *Pão de bolota com farinha TerriuS*. Disponível em: <http://www.terrius.pt/index.php?id1=3&id2=29&a=508&l=1>. Acesso em: 29/07/2015.

TERRIUS (2015b). - *Scones de bolota com farinha TerriuS*. Disponível em: <http://www.terrius.pt/index.php?id1=3&id2=36&a=721&l=1>. Acesso em: 29/07/2015.

TERRIUS (2015c). - *Cupcakes de bolota (no micro-ondas)*. Disponível em: <http://www.terrius.pt/index.php?id1=3&id2=36&a=650&l=1>. Acesso em: 29/07/2015.

UMA PEDRA DE SAL (2013). - *Catacuzes*. Disponível em: <http://umapedradesal.blogspot.pt/2013/04/catacuzes.html>. Acesso em: 12/08/2015.

ÚVZ-SR (2015). - *Informácie pre spotrebiteľov*. Disponível: http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=1148:informacie-pre-spotrebiteov&catid=95:informacie-pre-spotrebiteov&Itemid=102. Acesso em: 08/04/2015.

VAI UMA FATIA? (2010). - *Omelete de espargos selvagens*. Disponível em: <http://vaumafatia.blogspot.pt/2010/03/omelete-de-espargos-selvagens.html>. Acesso em: 10/08/2015.

VAI UMA FATIA? (2011). - *Espargos selvagens com ovo, pão, cogumelos e toucinho fumado*. Disponível em: <http://vaumafatia.blogspot.pt/2011/03/espargos-selvagens-com-ovo-pao.html>. Acesso em: 10/08/2015.

VALAGÃO, M. M. - A sopa em Portugal e as sopas de plantas silvestres alimentares. In: AVILA, R. - **Food, Common Imaginary and Cultural Borders**. Guadalajara: Collection "Estudios del Hombre", 2008a.

VALAGÃO, M. M. - **Tradição e inovação alimentar: dos recursos silvestres aos itinerários turísticos**. 2ª ed. Lisboa: Colibri, 2008b. 269 p.

VALAGÃO, M. M., et al. - **Natureza, gastronomia & lazer: plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares**. 1ª ed. Lisboa: Colibri, 2010. 329 p.

VALE DO MESTRE (2007). - *Licores*. Disponível em: <http://www.valedomestre.com/produtos.html>. Acesso em: 29/07/2015.

VALENTE, M. O. C. - **Cozinha regional portuguesa**. Vol. 1 - Aperitivos, sopas, açordas e migas, ovos, legumes e hortaliças, arroz, bolas, empadas, folares, massas e pastéis. Lisboa: Círculo de Leitores, 1987. 164 p.

VALENTE, M. O. C. - **Cozinha de Portugal: Alentejo**. Lisboa: Círculo de Leitores, 1994. 177 p.

VALSTYBINE MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA ([s.d.]a). - *Maisto papildai*. Disponível em: <http://vmvt.lt/lt/maisto.sauga.ir.kokybe/maisto.produktai/maisto.papildai/>. Acesso em: 22/04/2015.

VALSTYBINE MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA ([s.d.]b). - *Nauji maisto produktai ir nauji maisto ingredientai*. Disponível em:

<http://vmvt.lt/lt/registruotiems/naujienos.darbuotojams.2012.metai/nauji.maisto.produktai.ir.nauji.maisto.ingredientai>. Acesso em: 22/04/2015.

VASCONCELOS, J. L. - **Etnografia portuguesa: tentame de sistematização**. vol. II. Lisboa: Imprensa Nacional-Casa da Moeda, 1936. Livro I, *A terra de Portugal*, 728 p.

VERHAGEN, H. *et al.* - Novel foods: an explorative study into their grey area. **The British journal of nutrition**. 101:9 (2009) 1270-1277.

VETERINAAR-JA TOIDUAMET ([n.d.]a). – *Toidulisandid*. Disponível em: <http://www.vet.agri.ee/?op=body&id=686>. Acesso em: 12/04/2015.

VETERINAAR-JA TOIDUAMET ([n.d.]b). – *Uuendtoit*. Disponível em: <http://www.vet.agri.ee/?op=body&id=684>. Acesso em: 12/04/2015.

VETERINAAR-JA TOIDUAMET ([n.d.]c). – *Toidulisandid ja eritoidud / Notified food supplements and foods for particular nutritional uses*. Disponível em: <https://jvis.agri.ee/jvis/avalik.html#/toidulisandEritoitparing>. Acesso em: 12/04/2015.

VIAGENS PELOS SABORES (2013). – *Outros Restaurantes*. Disponível em: <http://viagenspelossabores.blogspot.pt/p/outros-restaurantes.html>. Acesso em: 12/08/2015.

WENDELIN, M. P. - **European Regulation on Novel Food: Grey Areas and Future Perspectives**. Vienna: University of Natural Resources and Applied Life Sciences, 2009. 66 p. Master's Thesis.

YILDIRIM, A.; MAVI, A.; KARA, A. A. - Determination of antioxidant and antimicrobial activities of *Rumex crispus* L. extracts. **Journal of agricultural and food chemistry**. 49:8 (2001) 4083-9.

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ([n.d.]a). – *Συμπληρώματα διατροφής*. Disponível em: <http://www.moh.gov.cy/Moh/mphs/phs.nsf/All/2131B2EEFE7BB87EC225703C002AF6BA?OpenDocument>. Acesso em: 02/04/2015.

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ([n.d.]b). – *Νεωτεριστικά τρόφιμα*. Disponível em: <http://www.moh.gov.cy/Moh/mphs/phs.nsf/All/39FDCEE31B291A35C225703C002A9895?OpenDocument>. Acesso em: 02/04/2015.

7. ANEXOS

7.1. ANEXO I - DOSSIER DE CONSUMO HUMANO SIGNIFICATIVO DA ESPÉCIE *RUMEX CRISPUS* L.

DOSSIER DE CONSUMO HUMANO SIGNIFICATIVO

*A labação-crespa (*Rumex crispus* L.)*

A informação disponível diz respeito à utilização das folhas de *Rumex crispus* (labação-crespa). Além disso, todas as partes da planta são consideradas como não novos ingredientes alimentares em suplementos alimentares (lista indicativa de plantas da Bélgica). A labação-crespa (*Rumex crispus*) é uma planta ruderal que pertence à família *Polygonaceae*.

É uma planta perene, até 1,3 metros de altura, possuindo um ou vários caules por pé, eretos, com estrias bem marcadas. As folhas basais são oblongo-lanceoladas, acunheadas e as folhas superiores são mais pequenas, lanceoladas e subsésseis e também onduladas na margem. O consumo alimentar da planta labação-crespa é observado por vários indícios ao longo dos anos. As suas folhas são utilizadas em sopas, saladas ou com feijão, por exemplo. Antes da sua preparação culinária, as folhas devem ser previamente escaldadas em água fervente para perderem o seu sabor amargo.

The information available concerns the use of leaves of *Rumex crispus* (curly dock). In addition, the use of all plant parts are considered to be not novel food ingredients in food supplements (Belgian list of plants). The curly dock (*Rumex crispus*) is a ruderal plant and belongs to the plant family *Polygonaceae*. It is a perennial plant, up to 1.3 meters high, owning one or more stems per foot, erect, with well-marked streaks. The basal leaves are oblong-lanceolate and upper leaves are smaller, lanceolate and sub sessile and also wavy in the margin. The inflorescence is more or less dense with the simple main branches or ramosos and the middle and upper contiguous whorls or almost contiguous. The food consumption of curly dock plant is observed for several evidence over the years. The leaves are used in soups, salads or with beans, for example. Before his culinary preparation, the leaves should be previously scalded in boiling water to lose their bitter taste.

Rita Carreira Bicho

Agosto de 2015

O dossier sobre a labaga-crespa pretende comprovar o seu consumo humano significativo, antes de 15 de maio de 1997, e incorporá-lo no Catálogo de Novos Alimentos, com o estatuto de não novo alimento e como tal, não ter que passar pelo processo de autorização no âmbito do Regulamento (CE) n.º 258/97 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de janeiro, relativo a novos alimentos e ingredientes alimentares.

Este dossier é composto por uma explicação sobre a planta, seguido da apresentação das evidências que comprovam o consumo alimentar significativo da labaga-crespa pelo ser humano e finaliza com a bibliografia das mesmas.

O ***Rumex crispus L.*** (Figura 1), usualmente designado como labaga-crespa, labaga, alabaça, cata-cuz, catacuz ou regalo-da-horta (Rocha, 1996; Valagão, 2008), pertence ao género *Rumex*, família *Polygonaceae* e ordem *Caryophyllales* (Flora-On, 2015). É uma planta perene, pode atingir até 1,3 metros de altura, possuindo um ou vários caules por pé, eretos, com estrias bem marcadas. As folhas basais são oblongo-lanceoladas, acunheadas ou, com menor frequência, truncadas ou arredondadas na base, agudas, com a margem geralmente ondulada e a sua lâmina tem um comprimento maior do que o pecíolo ou é quase do mesmo tamanho. As folhas superiores são mais pequenas, lanceoladas e subsésseis e também onduladas na margem. A inflorescência é mais ou menos densa, com os ramos principais simples ou ramosos e com os verticilos médios e superiores contíguos ou quase contíguos; os pedicelos são filiformes, dilatados no ápice e claviformes. Valvas ovado-triangulares ou cordiformes, inteiras ou denticuladas; tubérculo piriforme, geralmente desenvolvido apenas numa das valvas, nas restantes é muito menor ou inexistente. Aquénios pardo-avermelhados escuros. A sua floração ocorre entre abril a junho. (Biorede, 2005; Branco, 2015; Flora-On, 2015; Valagão *et al.*, 2010)

Esta é uma planta ruderal frequente em todas as regiões do país, frequente em solos secos e também húmidos, incultos, terrenos cultivados, margens de caminhos, cascalhos de margens de cursos de água (Biorede, 2005; Flora-On, 2015; Valagão *et al.*, 2010; Yildirim, Mavi e Kara, 2001).

A alabaça, nutricionalmente, é constituída principalmente por água, cerca de 92,6%, mas também por hidratos de carbono (4,1%), proteína (1,5%), fibra (0,9%) e lípidos (0,3%) (Plants for a future, 2012; Salunkhe e Kadam, 1998; Valagão *et al.*, 2010). A sua composição mineral também é variada, tendo na sua composição potássio (427,55 mg/ 100 g de massa fresca), fósforo (61,35 mg/ 100 g de massa fresca), magnésio (43,93 mg/ 100 g de massa fresca), cálcio (25,32 mg/ 100 g de massa fresca), sódio (13,62 mg/ 100 g de massa fresca), ferro (2,05 mg/ 100 g de massa fresca), cobre (0,39 mg/ 100 g de massa fresca), zinco (0,34 mg/ 100 g de massa fresca) e manganês (0,32 mg/ 100 g de massa fresca). Esta planta também contém na sua constituição vitamina C (30 mg/ 100 g de parte edível), vitamina A (1,38 mg/ 100 g de parte edível), vitamina B₃ (0,40 mg/ 100 g de parte edível), vitamina B₂ (0,08 mg/ 100 g de parte edível), vitamina B₁ (0,06 mg/ 100 g de parte edível) (Branco, 2015; Plants for a future, 2012; Salunkhe e Kadam, 1998; Valagão *et al.*, 2010). A labaga-crespa também apresenta um elevado teor fenólico (891,55 mg equivalentes de ácido gálico / g massa seca) e poder antioxidante, com uma atividade captadora de radicais de 89,44%. Sabe-se também que esta planta não apresenta a atividade do composto antinutricional lectina, tanto nas folhas cruas como nas confeccionadas, não havendo riscos de consumo alimentar da mesma (Branco, 2015).



Figura 1 – Exemplar de *Rumex crispus* L.
(Fonte: Biorede, 2005).

Salienta-se que a parte comestível da planta bravia *Rumex crispus* L. são as suas folhas. Antes da sua preparação culinária, as folhas devem ser previamente escaldadas em água fervente para perderem o seu sabor amargo (Valagão, 2008; Valagão *et al.*, 2010).

O consumo alimentar da planta labaga-crespa pelos portugueses é observado por vários indícios ao longo dos anos.

Esta planta silvestre já era consumida no tempo muçulmano ou Gharb Al-Andalus (século VIII a XV) como acompanhamento ou cozinhado com a carne, para realçar o seu sabor, ou também utilizado para conserva, constituindo os acepipes. A sopa de labagas e o grão também era muito comum na dieta árabe, surgindo a sopa de grão com labagas (Saramago, 1997). A planta continuou a ser utilizada depois do século XV, por exemplo, em Alvito, terra alentejana, consumia-se as alabaças com feijões (Almeida, 1921). As alabaças foram sendo consumidas também para matar as fomes periódicas em tempos de carência, obrigando as pessoas a aprender a comer as ervas que o campo oferecera, o Alentejo é uma das regiões portuguesas onde esta situação aconteceu (Alves, 1994).

Ao longo dos anos, a labaga-crespa foi confeccionada de variadas maneiras, dando origem a diversas receitas tradicionais, como por exemplo a sopa de catacuzes com feijão, esparregado de alabaças, ovos com labagas, feijão com catacuzes e o pão de lebre com labagas (Alves, 1994; Fialho, 1992; Saramago, 1998; S.D., 1988). Algumas destas receitas também foram referidas por indivíduos entrevistados no ano de 2008 e 2012, tendo mais de 71 e 69 anos de idade, respetivamente (Alentejo, 2013; Valagão, 2008).

Os restaurantes alentejanos, como por exemplo o Restaurante Fialho e o Restaurante A Palmeira, ambos do distrito de Évora, usaram e continuam a beneficiar na confeção dos seus pratos culinários com esta planta silvestre, que também se desenvolve nesta região do país. O Restaurante Fialho, existente desde o início da década de 50, participou, entre muitos, no evento gastronómico “Quinzena da Gastronomia Alentejana” no Grill do Hotel Estoril-Sol, em 1984, em que a sopa de grão com catacuzes fez parte dos acepipes alentejanos no menu escolhido para este evento (Fialho, s.d.; Franco, 2009; Mendizável, 1996; S.D, 1990; Viagens pelos sabores, 2013)

Paralelamente às receitas tradicionais mencionadas, que atualmente ainda continuam presentes, outras receitas foram surgindo, como a salada de labças, sopa de favas com catacuzes e queijo de cabra, esparregado de catacuzes com carapaus ou sardinhas pequeninas fritas, em açorda ou misturados com arroz e o soufflé misto de catacuzes e outras verduras (Agri-doce, 2006; Évora, Gastronomia do Alentejo, 2013; Gonçalves e Saramago, 2001; Goes, 2002; Goes, 2013; Goes, 2014; Olhapim, 2012; Saramago e Fialho, 1998; Uma pedra de sal, 2013; Valagão, 2008; Valagão *et al.*, 2010).

O evento gastronómico “As Ervas da Baronia” realiza-se todos os anos desde fevereiro de 2007, nas freguesias de Alvito e Vila Nova da Baronia, com diversos pratos confeccionados com catacuzes, entre outras plantas silvestres, pelos restaurantes de ambas as freguesias (Alvito, s.d.). Também no evento gastronómico “Rota das Tabernas em Grândola”, sua 19ª edição de junho a julho de 2013, foi apresentado o prato culinário sopa de jantarinho com catacuzes (Expresso, 2013).

Para melhor compreensão das evidências apresentadas anteriormente, que sustentam o uso alimentar significativo, seguidamente exibe-se uma tabela resumo das mesmas (Tabela 1).

Tabela 1 – Resumo das evidências apresentadas para a labça-crespa.

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Livro	“(…) quando não os feijões com alabaças (…)”	Almeida, 1921
Evento	“Quinzena da Gastronomia Alentejana” “Sopa de grão com catacuzes”	Franco, 2009; Fialho, s.d.
Livro (receita culinária)	“Sopa de catacuzes com feijão”	S.D., 1988
Livro	“A facilitar a missão dos cozinheiros (as), o Alentejo gosa do privilégio de ter muitos e bons produtos de desenvolvimento expontâneo, tai como: (…) catacuzes (…).”	S.D., 1990
Livro (receita culinária)	“Sopa de feijão com catacuzes”	Fialho, 1992
Livro	“(…) pois os alentejanos, motivados pelas fomes periódicas, foram obrigados a aprender a comer as ervas que o campo lhe oferece (…) alabaças (…).” “Como eram (são cozinhadas algumas das ervas que os alentejanos foram obrigados a apreender a comer: alabaça: esparregado, com grão, com feijão.”	Alves, 1994
Livro	“A cozinha d’O Fialho passa pelo conhecimento exaustivo das ervas aromáticas (…) assim como das especiais hortaliças que aqui se dão: (…) catacuzes (…).”	Mendizável, 1996

Tabela 1 – Resumo das evidências apresentadas para a labaga-crespa (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Livro	“(…) labagas, eram colhidos bravos (…) Acompanhavam ou eram cozinhados com a carne para que avivassem o sabor; eram também utilizados para conserva constituindo os acepipes muito ao gosto muçulmano.” “Sopa de grão com labagas, ou com espinafres”	Saramago, abril 1997
Livro (receitas culinárias)	“Sopa de feijão-encarnado com catacuzes” “Ovos com labagas” “Salada de labagas” “Pão de lebre com labagas”	Saramago e Fialho, 1998
Livro (receitas culinárias)	“Sopa de favas com catacuzes e queijo de cabra” “Esparregado de catacuzes com carapaus ou sardinhas pequeninas fritas”	Évora, Gonçalves e Saramago, 2001
Livro (receitas culinárias)	“Sopa de feijão com carrasquinhas e catacuzes”	Goes, 2002
Blog (receita culinária)	“Feijão com alabaças”	Agri-doce, 2006
Livro (receitas culinárias)	“O catacuz, há o manso e o bravo. Ele é todo bravo, que é todo do campo. Come-se com o tal feijão. É cozido primeiro, depois miga-se, miudinho. (E.23, Casebres)” “Os catacuzes são utilizados como se fossem espinafres. É a mesma coisa. Os catacuzes podem ser feitos como sopa ou como açorda, ou então com arroz, como se faz arroz de espinafres, podemos fazer também arroz de catacuzes. Catacuzes com feijão também é bom. Aliás, nestes pratos, se misturarem catacuzes com carrasquinhas também é bom.(E.33, Torrão)” “Sopa de feijão com catacuzes (…) (E.29, Alcácer)”	Valagão, 2008
Livro (receitas culinárias)	“Sopa de feijão com labagas” “Soufflé misto de catacuzes e outras verduras”	Valagão <i>et al.</i> , 2010
Blog (receita culinária)	“Sopa de favas com catacuzes, poejos e queijo de "ovelha””	Olhapim, 2012
Livro (receita culinária)	“Sopa de feijão com carrasquinhas e catacuzes”	Goes, 2013
Livro (receitas culinárias)	“Esparregado de Alabaças” “Sopa de Alabaças” “Esparregado de Alabaças / de Nabijos / de Saramagos” “Sopa de Feijão com Alabaça/ Sopa de Feijão com Catacuzes” “Feijão com Catacuzes”	Alentejo, 2013
Blog (receita culinária)	“Catacuzes com feijão”	Uma pedra de sal, 2013

Tabela 1 – Resumo das evidências apresentadas para a labaga-crespa (continuação).

Tipo de evidência	Evidência	Fonte
Notícia de jornal	“Rota das Tabernas em Grândola” “(…) A 19ª Edição da Rota das Tabernas começa este sábado e prolonga-se até dia 13 de julho em nove tabernas de Grândola (…)“sopa de jantarinho com catacuzes” (…)”	Expresso, 2013
Blog (receita culinária)	“Açorda de catacuzes”	Gastromia do Alentejo, 2013
Blog	“Restaurante A Palmeira” “(…) Não me esqueço duma sopa de catacuzes aqui comida. (…)”	Viagens pelos sabores, 2013
Livro (receitas culinárias)	“Açorda de catacuzes com bacalhau” “Sopa de feijão com carrasquinhas e catacuzes” “Esparregado com catacuzes”	Goes, 2014
Evento	“A Semana Gastronómica “As Ervas da Baronia” realiza-se desde Fevereiro de 2007, nas duas freguesias: Alvito e Vila Nova da Baronia. Em regra participam todos os Restaurantes do concelho. - Em Fevereiro: Diversos pratos confeccionados com Catacuzes, Carrasquinhas e Espargos – Ervas bravias que nascem nos campos nesta altura do ano (…).”	Alvito, s.d.

Também são apresentados todos os documentos referenciados, onde as evidências antes e depois de 15 de maio de 1997 são destacadas com a cor laranja e verde, respetivamente.

FIALHO D'ALMEIDA

Estancias d'Arte e de Saudade

3.º MILHAR



LISBOA
LIVRARIA CLASSICA EDITORA
DE A. M. TEIXEIRA
17—PRAÇA DOS RESTAURADORES—17
—
1921

estructura exterior se conserva intacta, e de que a disposição interna, aparte reparos faceis, bem se póde dizer da primitiva, deve suppôr-se converso a realizar o specimen da rezidencia feudal dos senhores d'antre Tejo e Odiana, no decurso dos seculos xv e xvi. Seria então a vida n'essa savana brava d'Além Tejo, uma coiza bem rude, como ainda hoje de resto subsiste na burguezia rural e arraia jornalreira, onde na cozinha tijolada das casas de lavoira, creados e patrões cómem em commum, vestidos de saragoça azeitada, em cadeiras de buim com costas d'azinho, sobre olaria grosseira, as gordas ôlhas de cerdo e couves amargas, quando não os feijões com alabaças ou cagarripas salobras da barreira.

No seculo xv, o mobiliario, escaço, não desenvolvera os requintes para as viagens do Oriente e a cultura franceza e italico-hespanhola alastraram pelo mundo logo ao primeiro alvorecer da Renascença. Como disse, as paredes das camaras armavam-se de pannos, e os arcazes e varguenhos (*barguenos*) que em viagem se carregavam ao dorso das mulas, sobre armadilhas em X,

-AUTARQUIA

-CONCELHO

-ATIVIDADE MUNICIPAL

▶ **Turismo**

- ▶ Posto de turismo
- ▶ Comer
- ▶ Dormir
- ▶ Monumentos
- ▶ Como chegar
- ▶ Percursos
- ▶ Feiras, Festas e Romarias

▶ Cultura

▶ Educação

▶ Ação Social

▶ Ambiente

▶ Atividades Económicas

▶ Urbanismo

-INFORMAÇÕES



INICIATIVAS



ERVAS DA BARONIA



A iniciativa visa promover a gastronomia e os vinhos da região, ao mesmo tempo que dinamiza a restauração e a economia local, servindo a todos os visitantes os sabores mais típicos desta vila alentejana. As ervas serão as grandes protagonistas.

A Semana Gastronómica "As Ervas da Baronia" realiza-se desde Fevereiro de 2007, nas duas freguesias: Alvito e Vila Nova da Baronia. Em regra participam todos os Restaurantes do concelho.


- Em **Fevereiro**: Diversos pratos confeccionados com Catacuzes, Carrasquinhas e Espargos – Ervas bravias que nascem nos campos nesta altura do ano



- Em **Junho**: Diversos pratos confeccionados com Beldroegas – Ervas bravias que nascem nos campos nesta altura do ano

Já existe um evento associado, o Workshop "Ervas de Comer" em parceria com a Escola Profissional de Alvito (recolha e apanha das ervas e aprendizagem sobre a sua confecção).

Em suma, as Ervas da Baronia levam a natureza à mesa das pessoas e apresentam-lhes paladares pujantes e verdadeiros. São produtos que nascem nos campos e por isso muito saudáveis e repletos de sabor. Os saberes da tradição são colocados ao dispor dos visitantes que os acompanham com os néctares da região. Como recusar um cozido de grão com carrasquinhas ou uma açorda de beldroegas com queijo de cabra?

A par desta oferta, os turistas têm a possibilidade de ir ao campo colher as ervas e perceber então a sua confecção e a riqueza dos sabores da terra.

 Partilhar  Imprimir

 Voltar Atrás  Voltar ao Topo

Bibliografia

- AGRI-DOCE (2006). – *Feijão com alabaças*. Disponível em: <http://doceagri.blogspot.pt/2006/11/feijo-com-alabaas.html>. Acesso em: 12/08/2015.
- ALENTEJO, C. G. *et al.* - **Carta Gastronómica do Alentejo: Monumenta Transtaganae Gastronomica**. [S.l.]: Entidade Regional de Turismo do Alentejo, 2013. 1261 p.
- ALMEIDA, F. - **Estancias d'arte e de saudade**. Lisboa: Clássica, 1921. 407 p.
- ALVES, A. F. - **Os comeres dos ganhões: memória de outros sabores**. Porto: Campo das Letras, 1994. 136 p.
- ALVITO ([s.d.]). – *Ervas da baronia*. Disponível em: <http://cm-alvito.pt/pt/menu/212/ervas-da-baronia.aspxl>. Acesso em: 10/08/2015.
- BIOREDE (2005). – *Rumex crispus L.*. Disponível em: <http://www.biorede.pt/index2.htm>. Acesso em: 05/08/2015.
- BRANCO, A. C. F. V. B. - **Caracterização nutricional e toxicológica de espécies de plantas silvestres: análise mineral, antioxidante e de lectinas**. Lisboa: Universidade de Lisboa - Instituto Superior de Agronomia, 2015. 88 p. Tese de Mestrado em Engenharia Alimentar - Qualidade e Segurança Alimentar.
- ÉVORA, C. M.; GONÇALVES, I.; SARAMAGO, A. - **Concurso de cozinha alentejana: as melhores receitas**. Évora: Câmara Municipal, D.L. 2001. 168 p.
- EXPRESSO (2013). – *Fim-de-semana: Cerejas, Tabernas e Festa da Coca!*. Disponível em: <http://boacamaboamesa.expresso.sapo.pt/boa-vida/roteiros/fim-semana-cerejas-tabernas-festa-coca-17222538>. Acesso em: 12/08/2015.
- FIALHO, M. - **Cozinha regional do Alentejo**. Mem Martins: Europa-América, D.L. 1992. 146 p.
- FIALHO ([s.d.]). – *Eventos Gastronómicos*. Disponível em: http://restaurantefialho.com/index.php?option=com_content&task=view&id=5&Itemid=11. Acesso em: 12/08/2015.
- FLORA-ON (2015). – *Rumex crispus L.*. Disponível em: <http://www.flora-on.pt/#/1Rumex+crispus>. Acesso em: 05/08/2015.
- FRANCO, A. - **Fialho: gastronomia alentejana**. Lisboa: Althum.com, 2009. 201 p.
- GASTROMIA DO ALENTEJO (2013). – *Açorda de catacuzes*. Disponível em: <http://gastronomiadoalentejosp.blogspot.pt/2013/06/acorda-de-catacuzes.html>. Acesso em: 12/08/2015.
- GOES, M. A. - **Cozinha tradicional do Alentejo: a memória dos temperos**. 3ª ed. Sintra: Colares Editora, D.L. 2002. 255 p.
- GOES, M. A. - **O Alentejo à mesa**. [S.l.]: Feitoria dos Livros, D.L. 2013. 133 p.

GOES, M. A. - **Cozinha do Alentejo na minha casa**. 1ª ed. Lisboa: Romana Morgado da Silva Almeida Goes, 2014. 151 p.

MENDIZÁVEL, A. H. - **Portugal gastronómico**. Sintra: Colares Editora, D.L. 1996. 253 p.

OLHAPIM (2012). – *Sopa de favas com catacuzes, poejos e queijo de "ovelha"*. Disponível em: <http://olhapim.blogspot.pt/2012/03/sopa-de-favas-com-catacuzes-poejos-e.html>. Acesso em: 12/08/2015.

PLANTS FOR A FUTURE (2012). – *Rumex crispus L.*. Disponível em: <http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rumex+crispus>. Acesso em: 05/08/2015.

ROCHA, F. - **Nomes vulgares de plantas existentes em Portugal**. Ed. especial. Lisboa: Direcção Geral de Protecção das Culturas, 1996. 591 p.

SALUNKHE, D. K.; KADAM, S. S. - **Handbook of Vegetable Science and Technology: Production, Compostion, Storage, and Processing**. United States of America: CRC Press, 1998. 742 p.

SARAMAGO, A. - **Para uma história da alimentação no Alentejo**. Lisboa: Assírio & Alvim, abril 1997. 317 p.

SARAMAGO, A.; FIALHO, M. – **Cozinha alentejana**. Lisboa: Assílio & Alvim, 1998. 271 p.

S.D. - **Cozinha alentejana da região de Évora**. Évora: Câmara Municipal, 1988. 40 p.

S.D. - **Culinária, vinhos e doçaria do Alentejo**. Évora: J. Saragoça, D.L. 1990. 6 p.

UMA PEDRA DE SAL (2013). – *Catacuzes*. Disponível em: <http://umapedradesal.blogspot.pt/2013/04/catacuzes.html>. Acesso em: 12/08/2015.

VALAGÃO, M. M. - **Tradição e inovação alimentar: dos recursos silvestres aos itinerários turísticos**. 2ª ed. Lisboa: Colibri, 2008. 269 p.

VALAGÃO, M. M., *et al.* - **Natureza, gastronomia & lazer: plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares**. 1ª ed. Lisboa: Colibri, 2010. 329 p.

VIAGENS PELOS SABORES (2013). – *Outros Restaurantes*. Disponível em: <http://viagenspelossabores.blogspot.pt/p/outros-restaurantes.html>. Acesso em: 12/08/2015.

YILDIRIM, A.; MAVI, A.; KARA, A. A. - Determination of antioxidant and antimicrobial activities of *Rumex crispus* L. extracts. **Journal of agricultural and food chemistry**. 49:8 (2001) 4083–9.

